

保健だより 9月

令和8年9月発行
熊本県立南陵高等学校
保健室

学校モードに身体を切り替えよう！

今年の夏はどんな思い出を作ることができましたか？将来に向けて頑張った人、家族や友人と大切な時間を過ごした人が多いのではないのでしょうか。長かった夏休みもあっという間に終わりましたね。9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

9月9日は救急の日



AEDの設置場所

9月9日は「救急の日」です。家族や友達が体調が悪くなった時、通りすがりの人が倒れた時、あなたは助ける行動に移せますか？そんな場面に遭遇しないかもしれないし、遭遇するかもしれません。ですが、万が一に備えておくことで、その人の命を救うことができます。そのためにもまずは、AEDの使い方、設置場所を知っておきましょう。

体育 教官室



園芸 実習室



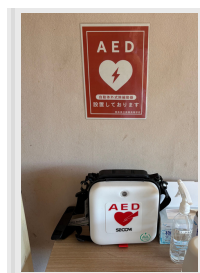
神殿原農場



僕が助けます！
Bッ西航大



療



AEDの使い方

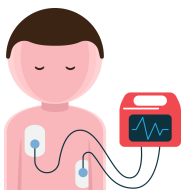
1

電源を入れる



2

電極パットを胸に貼る



3

心電図の
解析を待つ

4

電気ショック

5

胸骨圧迫とAEDを
繰り返す



「助産師より伝えたい性^{せい}と生^{せい}」

～心とからだと未来を守るために～

講師：熊本県助産師会 西田祥子氏

男女の身体の仕組みから生命の誕生過程、性の意味や一人ひとりの個性について講話していただきました。講師ご本人の経験談を交え、皆さんの今後の人生にとって、大切なお話になったと思います。一部ですが皆さんが講話を聞いて、どう感じ考えたのかを紹介します。

1年生

自分の行動一つ一つに責任を持つということを学びました。性行為をするかどうかの選択、パートナーを持つかの選択、子どもを産むかの選択は、全部自分でちゃんと考えて、相手へ同意を受ける必要があると知りました。

妊娠や出産をするうえで、助産師という仕事はなくてはならないものだと感じました。赤ちゃんや母親が快適に過ごせるように、家に訪問することを初めて知りました。誤った情報を簡単に信じず、自分で確かめられるようにこれからの生活に生かしていきたいです。

2年生

妊娠・出産を乗り越えて無事に産まれる確率は100%ではないと知り、自分の身体を大切にしようと思いました。「性」という言葉には心に生きると書いて自分らしく生きるという意味があることを知り、自分の気持ちを大切にし、相手の気持ちも尊重していこうと思いました。

今があるのは、家族が大切に育ててくれたからという言葉が印象に残った。最近言い合いが多くなり家族を大切にできていなかったため、今後は感謝を忘れないようにしたい。たくさんの奇跡から産まれた自分の命を自ら落としたり、人を傷つけたり、軽々しく暴言を吐いたりを絶対しないようにしたいと考えた。

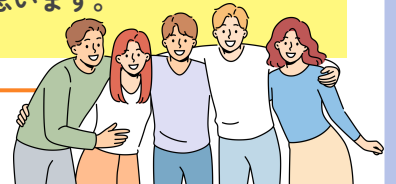
3年生

妊娠中の女性の大変さや助産師さんが命懸けで妊婦さんの手助けを行っていることを知りました。たくさんの難を逃れて産まれてきた私たちは自分の命を大切にし、個性や性を受け入れて人生に生かしていくことが母や育ててくれた方々への恩返しなのかと思いました。

まず、お母さんに「ありがとう」と感謝をしようと思いました。自分の出産時の映像を見たことがあり、その時のお母さんは、今までに見たことがないくらいに、キツそうで痛そうでした。こんなに苦勞して自分を産んでくれたので自分を大切に、生きていこうと思います。

ピアサポートって？

ピアサポートとは、友達一人ひとりの心を大切にし、相手の心の傷や疲れを思いやり、友達同士が支えあえる関係を目指していくための活動です。南稜高校では毎年、9月～10月にかけてピアサポート研修を各クラスで行っています。誰一人かけることがなく、身体も心も健康であれるよう、素敵な笑顔で学校生活を送れるよう取り組んでいきましょう。



SC（スクールカウンセラー）

SSW（スクールソーシャルワーカー）の相談について

本校では、SCの先生は毎月1～2回、SSWの先生は申請日に来校されます。悩んでいることや不安なことを話してみませんか？
気持ちのモヤモヤを一緒に整理しましょう！

保護者の方々も活用できます。お気軽にご相談ください。

話してみたいと思った人は、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。

9月SC来校日・・・2日（水）9日（水）28日（月）14:00～17:00

