

令和6年11月25日発行

# ほけんだより 11月号

担当：2-2 岩崎稀紀 2-2 川下大智

Hello! Every one! 今月号の担当は川下 & 岩崎です★今月は保健だよりコンクールの表彰式に行ってきました! 寒暖差があるので体調不良に気をつけましょう! 岩崎は22時ぐらいに寝るようになっています! 川下はしっかりご飯を食べています! みなさん元気に過ごしましょう♪

## 第2回生徒保健委員連絡協議会

### 研修内容

- ①開会式～保健だよりコンクール表彰式
- ②研究発表 発表Ⅰ天草高校「天草高校保健委員会活動報告～ななめ上へ。地区での取組～」  
発表Ⅱ球磨工業高校「球磨工保健だよりTheMovie!」
- ③講演「『しあわせ』について～児童養護施設の現場から～」  
講師 社会福祉法人 光明童園 理事長 堀浄信 氏



保健だよりコンクール  
「最優秀校」受賞!

「保健だよりコンクール」で、本校の保健だよりが「最優秀校」に選ばれ、表彰されました★  
(写真は代表で表彰状を受け取っている保健委員長の浅見さんです!)  
受賞インタビューでは「みんなで頑張ってきたことが結果に繋がってうれしいです。」と喜びのコメントと作成にあたって工夫したところを堂々と話していて、ばっちりでした★



(浅見真衣)

普段「幸せ」について考えることがなかったので、この講演で考えることができてよかったです。今、私が普通に生活できているだけで幸せなんだと感じました。

(丸山蒼)

正解を求めることではなく、「何が起きているのか」正解を手放すことが大切だとわかりました。また、非審判的態度の大切さについて知ることができました。今回初めて聞きましたがとても重要だと思いました。

(川下大智)

毎日普通に暮らしていることが幸せということがわかって良かったです。そして、相手の話をきくことで、相手が安心できることがわかって良かったです。また天草高校ではAEDをどこからでも1分以内に取りに行くことができるように設置していてすごいと思いました。

(岩崎稀紀)

講演では、「Yes,But法」を知りました。先に、相手の話「Yes」と答えてから、「ごめん難しい」などと言うといいと知りました。私もやってみようと思いました。

ドキドキ

# 牛高保健委員の推し活日記

今月の推しは英語科の阿部先生！吹奏楽部の顧問もされていて文化祭でもチューバの腕前を披露されていました✨みんなの人気者（愛されキャラ？）阿部先生の健康の秘訣とは！？

## 健康の秘訣は？

- 推し とりあえず、睡眠時間を削らないこと！バランスの良い食事にも気をつけています。運動することとりたいのですが…。自分との約束を破らないことです！
- 川下 自分との約束とはなんですか？
- 推し 例えば今日20時からドラマを見るとか、自分の趣味の時間だったりとか、自分のために自分で決めたことを守ることです。

## ストレス解消法は？

- 推し ちょっと前はポケモンのゲームの攻略を頑張っていました。最近、プラモデル作成ですね～！
- 岩崎 なんのプラモデルですか？
- 推し 特撮モノです！特撮とは戦隊ヒーローや巨大ロボット系です✨前はガンブラを作っていました。

## 休日の過ごし方は？

- 推し まず寝る！（笑）普段時計に管理された生活をしているので、無視してたくさん寝ます！
- 川下 どれくらい寝てますか？
- 推し いつもは6～7時間ですが、8時間は最低でも寝ます寝すぎはリズムを崩すので、中央値がずれないように気をつけます。自分の趣味だったり家事もします。

## 好きなアニメは？

- 推し ありすぎて悩むなあ～「四月は君の嘘」かな！
- 岩崎 どんな話ですか？
- 推し 困難を抱えながら友人関係やピアノだったり、恋もあったり…でも鬱展開あったり…勇気付けられるお話です！最終話は、何回もリピートしてないです（笑）

## よく聞く音楽は？

- 推し 前は洋楽だったんですけど、最近は川崎鷹也の「愛心（まなごころ）」や髭男「インサイドブルース」ですかね～。よくカラオケにも行って、レパートリーを増やしています！

## 牛深の第一印象は？

- 推し 海がきれい！天草はけっこう海で有名だと思うけど、海だけじゃなくて、山とかの自然も…いいとこどりのようなところだと思います！赴任してきたときの生徒会長に「悩んだときはあかまきを食べてください」と言われたのであかまきをよく食べています！

## 牛高生へのメッセージをどうぞ！

自分にとっての「しあわせ」とは何か！この学校でつけてほしいなと思います。一般的な「しあわせ」の定義もありますが、一人ひとりの正解があるはず。人によってはそれが仕事だったり、趣味だったり恋愛だったり…自分なりの「しあわせ」を見つける旅をしてほしいです！

（先生のしあわせとは！）  
周りのみんなが笑顔で、自分自身もしっかり笑えていること！



今月の推し★英語科  
阿部先生