

保健だより



八農保健委員会発行

担当：1H 古畑、1S 田下
2F 村島



10/24 性教育講演会を実施しました！

熊本大学大学院生命科学研究部の秋月百合先生を講師としてお招きして、「身体の仕組みを知り、自分と大切な人を守りましょう～希望ある将来のために～」という演題で講演していただきました。男女それぞれの身体について学び、お互いを思いやることの大切さを改めて感じたという人が多かったように思います。感想文の一部を紹介します。

月経の周期をあまり数えたことがなかったが、大切だということがわかりました。病気が隠れているかもしれないということがわかるということを知り、これからはしっかり数えていこうと思いました。初めて学ぶことが多くあり、アンケート調査の結果をもとに話されたので、とてもわかりやすかったです。(1年女子)

今回、初めて知ったことは、女性は22歳が一番妊娠しやすいということ、男性は基本、いつでも妊娠させる能力があること、女性の月経周期は容易に変わることに、妊娠確率が0%と断言できる日はないということです。今回学んだことを活かして、女性をもっと大切にしようと思いました。(1年男子)

ピルとコンドームの2つを女性と男性がそれぞれに意識することが避妊にとって大切だと思いました。二重の思いやりというのは自分だけではなく、お互いの将来のためだと思います。しっかりパートナーの人と話し合い、コミュニケーションをとることも必要だと思いました。今回のことを通して、ちゃんとした知識を身につけていくことが将来につながるんだと実感しました。(2年女子)

やったあとに後悔しないように、その場の空気決めたりせずに、常に先のことを見据えた行動をするように心がけたいと思いました。自分の欲求のためだけではなく、相手の意思も尊重したいと思います。最後のチグハグの歌詞にもあったように、嫌なことはきちんと相手に嫌だと伝えられるような関係を築いていきたいです。(3年男子)

11/12 文化フェスタでステージ発表をしました！

今回の保健委員会のステージ発表はいかがでしたか？アンケート結果をもとに、保健委員が調べた内容を解説していきましました！その内容を再度、紹介します。



相手や周りのことを見ながら、
話すようにしましょう！



Q1. 下ネタなどを聞いて、嫌な気持ちになったことがありますか？という質問に「ある」と回答した人は約30%いました。

話に夢中になっている人はいませんか？

もしかしたら、楽しんでいるのは自分だけで、嫌だと思っている人が周りにもいるかもしれません。下ネタは好きな人もいれば嫌いな人もいる話題です。話す人がちゃんと相手を見て、周りにも人のことも考えて話すようにしましょう。

お互いが心地よく過ごすために、お互いを思いやりながら、よい空間を作っていきましょう

Q2. 友だちから突然、抱きつかれたり、体を触られたことがありますか？という質問に「ある」と答えた人が66%で、そのうちの約30%の人が嫌だと感じていることがわかりました。

パーソナルスペース：「他の人に入ってこられたくない自分の空間」を侵害されると人はストレスを感じます。自分と相手のパーソナルスペースを保つ目安として、「腕1本分の距離」をとることを心がけましょう。



それって実は「デートDV」・・・？

- いつもいっしょにいることを強要する
- 異性（または同性）の友人と話すことを許さない
- 何回も連絡をして、返事がないと怒る
- どこで何をしているか、すべての行動を知りたがる
- スマホの中をチェックする
- 服やヘアスタイルなど、自分の好みを押し付ける
- 怒ったときに物にあたるなど、「かわいい」と感じるような態度をする
- お金を貸しても、返してくれない
- 避妊せずに性行為をする
- 別れ話になると「自殺する！」などとおどす

Q3. 友だちや彼氏彼女から、行動を制限されたことがありますか？という質問に「ある」と答えた人は約20%で、そのうち半分以上の人が嫌だと感じていることがわかりました。

お互いに自分の気持ちを伝え合い、押しつけ合っていない。お互いの気持ちを考えたり、受け入れることができる、それが対等な関係です。

第2回生徒保健委員連絡協議会報告！

令和4年11月2日（水） 熊本市民会館シアーズ夢ホールにて熊本県高等学校保健会の第2回生徒保健委員連絡協議会が開催されました！八代農業高校からは3名の保健委員が参加しました！



研修1 研究発表 他の学校の保健委員会がどんな活動をしているのか報告がありました！

発表1 玉名高校 「保健委員の働き方改革～ICT活用で玉高生の保健意識向上をめざす～」

玉名高校の保健委員会は、保健委員への連絡（Classroom）、保健だより作成（共有ドライブ）、アンケート調査（GoogleForms）などChromebookを活用して活動しているそうです。

発表2 八代東高校 「八代東高校保健委員会活動報告～The Healtheastへの道～」

Healtheastとは、健康の「Health」と東の「east」をあわせた造語で、「超健康な東高生を目指したい」という思いで、日々の活動に取り組まれているそうです。

研修2 講演 「こころの健康を保つコツ」

講師 兵庫県こころのケアセンター 人間科学博士・認定臨床心理士 大澤 智子 先生

〈講演の内容〉

ストレスの基礎知識、ストレスへの対処法（呼吸法などのセルフケア）、心の病気について（心身への影響、オーバードーズ：薬の過剰摂取、PTSDなど）、相談を受ける際のコツなどについて、丁寧に教えていただきました。

～参加した生徒の感想～

良いことでも環境が変わるとストレスになること。自分に何がストレスになり得るのを知っておくことで、準備ができる。すると、次どうすればいいかを考えておくことができることを学びました。対処法の呼吸法などを試してみようと思いました。