

玉高 保健だより

令和5年12月8日(金)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行



インフルエンザ警報が発令されました！！

11月28日、群馬県では定点医療機関から報告されたインフルエンザ患者数が基準の30人を超えたとして、インフルエンザ警報を発令しました。11月に警報が発令されることは14年ぶりの出来事です。本校でも、2学年が11月27日～29日までインフルエンザの流行により、学年閉鎖となっていました。インフルエンザウイルスに対する免疫力も低下していることも要因のひとつと考えられているので、十分な栄養と運動、睡眠、休養を心がけて、健康な体を維持しながら過ごしましょう。

12月は、歯科衛生指導(1年)、面談週間、球技大会など様々な行事も予定されています。1年の締めくくりに向けて、更に充実した日々が送れるといいですね。



* 咳エチケットを守ろう *



ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う



上着の内側や袖で覆う

×悪い例

・咳やくしゃみを手でおさえる

・何もせずに咳やくしゃみをする



デートDV防止講座について



去る10月27日、NPO法人おた女性ネット理事長の平井仁美先生他諸先生方を講師に迎え、「お互いの人権を大切にするために 今私たちが気づくこと～デートDV防止プログラム～」と題した講演会が体育館で開かれました。当日は、自分自身の意識チェック、映像によるデートDV解説、暴力について、デートDVの原因、被害相談、相互の人権尊重などについて専門的な知識を深めることができました。

また、6校時には、保健委員の生徒が主体となり、意見交換の場が設けられました。自由に自らの考えを述べたり、相手の意見を受け入れたりすると、どちらのクラスも雰囲気がとてもいい様子も印象的でした。



生徒の感想

- ・自分が普段発する言葉、してしまう行動、それらが人を傷つけてしまう原因になりかねないと改めて感じました。仲の良い友達だったとしても礼儀は心がけていきたいです。
- ・暴力は色々な種類があるのだと知りました。恋人と付き合う時は、相手の気持ちや考えを理解して、自分の考えを押しつけないのが大事だと思いました。
- ・もし自分に彼女ができれば、お互いを尊重できるような関係性を築きたいと思いました。常にパートナーへの思いやり、感謝の気持ちを持って過ごしたいと思いました。



意見交換：その①「自分自身を守るために心がけていることは？」

- ・音楽を聴いて自分の心を落ち着かせている。
- ・相手を傷つけない。相手の気持ちを考えて、行動する。嫌いな人には、あまり近づかないようにする。(話しかけられたら無視はしない。)
- ・心理に関するエッセイ本などを読む。友人と楽しい会話をする。
- ・ヘルメット着用や交通等のルール&マナーを守る。適度な睡眠や栄養・水分補給を心がける。
- ・暴力をする人、暴言を吐く人とは関わらない。

意見交換：その②「相手を尊重するために、何が重要だと思いますか？」

- ・思いやり、感謝。辛そうと感じたら、すぐに手を差し伸べてあげる。無理をさせない。強要しない。最後まで話を聞く。
- ・相手の立場に立って、よく考えてから発言したり、思いやりの気持ちを持って相手と接したりする。
- ・普段の生活で、相手が何か成功すれば、褒めてあげることが重要だと思います。
- ・思い込みをしない。
- ・自分の意思を押しつけないことがとても大切だと思います。
- ・傷つけない程度の距離を保つこと。



是非、生徒達の様々な意見を参考にしてくださいね！！

献血活動への参加について



11月30日、群馬県赤十字血液センターの方々にご来校いただき、希望する生徒および教職員を対象に献血活動に協力しました。当初、本校の希望者目標人数を30人程度に設定していましたが、あっという間に協力者の人数が増え、50人近くの同意を得ることができました。事情があっても同意できない人も、献血の話題に触れるだけで立派な協力です。つまり、命のリレーがどこで繋がっていくかが重要なのです。そういったことを全校で考えるよい機会にもなったのではないのでしょうか。

今後も、献血ルームやショッピングモールなどに停車している献血バスなどで協力することができます。機会がありましたらよろしく願いいたします。



たくさんのご協力をありがとうございました！