



玉高 保健だより



令和6年3月22日(金)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

明日から春休みとなります！

桜の開花が近づき、日に日に春の訪れを感じられるようになりました。生徒の皆さんは、本日無事に終業式を迎え、明日からはいよいよ春休みとなります。一年の締めくくりをすると同時に、新しい季節に向けて準備をする期間でもありますね。新年度、健康な心と体で迎えられよう、是非、自分自身のメンテナンスも心がけてください。特に、歯と口の健康は全身の健康に繋がっています。むし歯治療の他、歯や歯肉のクリーニングを済ませて、気持ちのいい新学期をスタートさせましょう。



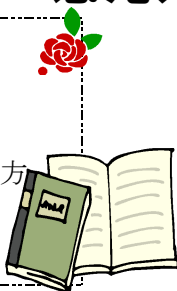
続！学校保健委員会 意見交換から学ぶ

令和5年度 学校保健委員会

テーマ：

「お互いが支え合う
健康づくりについて」

- ① ストレスとの上手な付き合い方
- ② 献血推進活動
- ③ ヘルスサポーター養成講座



～前回の保健だよりで予告した意見交換の様子について紹介します。

どうぞ参考にしてください！～

- ① ストレスとの上手な付き合い方

「あなたの具体的なストレス解消方法について教えてください。」

- ・ 山や海、静かな場所に行く・泣く・イライラしたら一旦寝る・十分な睡眠を取る
- ・ 自分の好きな曲を聴く・周りの相談できる人に相談をする・忘れる・親と話す
- ・ 新しい情報(SNS)をたくさん見ない・ペットと遊ぶ・美味しいご飯を食べる
- ・ 運動して外の空気を吸う・幸せを見つける・友達と出かける・絵を描く・歌う
- ・ 本や漫画を読む・ゲームをする・温かい飲み物を飲む・ストレスに向き合っていく
- ・ 動画視聴・クッションを抱いてリビングにいる・推し活・少し横になって目を閉じる
- ・ 自分の好きなことをする・筋トレ・散歩やサイクリングに行く・お風呂に入る

- ② 献血推進活動

「本校の取組全般を通じて、あなた自身ができることは何ですか。」

- ・ きれいな血を作ること(食生活や生活習慣に留意する)・献血参加・呼びかけ
- ・ 献血へのイメージを改善する
- ・ 献血ができる人、できない人を十分に理解して、お互いを尊重する・全力で応援する
- ・ まず、自分が健康になること・助け合いの精神を育む

- ③ ヘルスサポーター養成講座

「身近な食材を使って、あなたが作れるバランスのよいメニューを紹介してください。」

- ・ クリームシチュー・ブロッコリーのツナ和え・けんちん汁・野菜入りだし巻き卵
- ・ 野菜を豊富に使ったカレー・キャベツと鶏肉のスープ・トマトスープ・野菜炒め
- ・ 炊き込みご飯・かぼちゃの味噌汁・パリパリピーマンの肉詰め・めかぶとしらす丼
- ・ ポトフ・オムライス・キムチ納豆・スムージー・海藻サラダ・レタスチャーハン
- ・ 豆腐ハンバーグ・根菜スープ

保護者の方、生徒より

- ・ 優良校に選出された事、大変嬉しく思います。保健委員の活動について、時々、子どもから話を聞いていました。保健委員会の話をした後、自分の健康や生活スタイルのダメな所、良い所を話し合い、親子での会話が増えました。興味が湧く事がまわりに沢山ある中で、自分を大事にするための情報に触れる良い機会になったのではと思いました。(保護者)
- ・ 保健委員は学校での手伝いだけでなく、私達が元気に学校生活を送れるようにしてくれている重要な仕事であると思いました。(生徒)

*今年度も本校の保健活動にご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。