



# 玉高



# 保健だより



令和6年7月19日（金）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

じめじめとした梅雨も明け、待望の青空が広がっています。新しい環境でスタートした1学期も一区切りとなり、明日からは、いよいよ夏季休業となりますね。是非、休業中も規則正しい生活を心がけ、充実した日々が送れるように様々なことを計画してください。また、今年の夏も猛暑が予想されています。熱中症警戒アラートなどの警報にも留意し、しっかりと予防対策を図ってください。

保健室でも夏休み明けの皆さんの思い出話を楽しみにしています。どうぞ、今しかない日々を心から楽しんでください！

<活動報告>

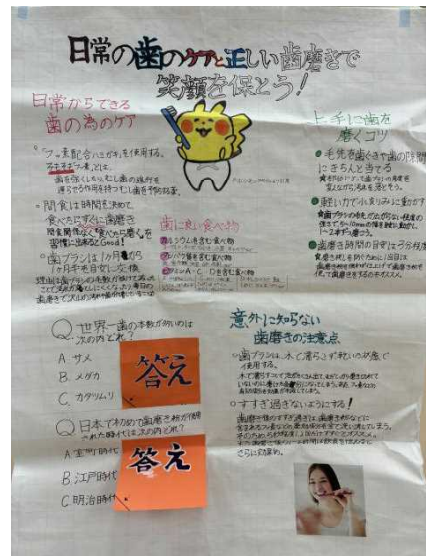
## ①保健委員会文化祭企画

### 「自分自身を大切にして、ステキな人生を送ろう ～歯と口の健康を目指して楽しい日々を～」



歯と口の健康を通じて、生涯豊かな人生を送れることを訴えるため、「正しい歯磨き方法」「噛むことの大切さ」「歯の構造」「白い歯を目指すためには」などについて掲示物を作成しました。

文化祭当日は、健康に関するクイズも行い、参加者には歯ブラシや歯磨き粉、駄菓子や文房具をプレゼントしました。



夏休みは治療のチャンスです！むし歯や歯周疾患は早めに歯科医院を受診してください。

## ②薬物乱用防止教室および非行防止教室

演題：「薬物の恐ろしさについて」

講師：NPO法人 群馬タルク 理事長 平山 晶一 様 施設長 福島 ショーン 様

6月24日（月）5校時、全校生徒、教職員、保護者（希望者）の方を対象とした講演会が開かれました。当日は、暑さの影響でリモート開催となりましたが、当事者としての苦悩も含まれた講演内容について、参加者は自分事として耳を傾けました。また、6校時には、ワークシートを用いた意見交換を行いました。

\*生徒の感想\*

・実際に薬物乱用を行ってしまった人からの話だったので、後悔などがよく伝わった。大人にも高校生にもなっていない人が、正しい知識などを持たずに乱用してしまう事にとっても驚いた。

\*薬物乱用によって起こる健康被害\*

脳の障害、臓器への悪影響、依存症などの症状、昼夜逆転、記憶障害、精神障害、その他の健康障害

\*薬物依存や非行問題を引き起こさないために\*

・知識を深め、誘われても断る。  
一人では抱え込まず、頼れる人に相談する。



\*保護者の方の感想\* (抜粋)

「依存症の入口はすぐそばにある。」という言葉が心に残りました。悩みや苦しみを一人で抱えずに、一人でも格好つけずに話せる人、弱音を吐ける人、助けを求める人を作っておくなど、人との関わりの大切さを感じました。