



玉高保健だより



令和7年3月24日（月）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

春分の日を境目に気温が上昇し、ようやく春の訪れを感じる季節となりました。生徒の皆さんはこの一年間を振り返り、心身共に成長を感じる場面が沢山あったことでしょうか。学校中に明るい声が響き渡り、心優しい生徒達のおかげで無事に今年度の最後の終業式を迎えることができました。

明日からは春季休業となりますので、新年度に向けての準備期間として、ゆったりとした気持ちで過ごすことも大切です。また、新しいことに挑戦するための計画を立てることも絶好の機会ですので、家族と相談しながら時間を有意義に使ってくださいね。

<活動報告>

① 令和6年度全国健康づくり推進学校表彰 最優秀校 受賞 令和6年度群馬県健康推進学校表彰 優秀校 受賞



一人一人が輝ける学校の活性化を目指して
～生徒、教職員が一体となった学校保健活動の推進～

「玉高チャレンジプラン」で培った生徒の主体性を学校保健活動にも生かし、家庭・地域との連携を深めながら取組を推進していることを評価していただきました。今後も相互が尊重し合い、心の対話を通じた健康づくりが展開できるように、生徒保健委員会が主体となって活動を進めていきたいと考えています。日頃から皆様のご協力をいただき、ありがとうございます。



② ゲートキーパー養成講座(3年:1月31日 1年:3月7日開催)



NPO 法人日本ゲートキーパー協会理事長 大小原利信先生、中田由起子先生、玉村町保健センター 斎藤さん 一場さんを講師にお迎えし、3年生と1年生を対象としたゲートキーパー養成講座を実施しました。名前と挨拶をセットにして伝える「OKメッセージ」、私にできることがあれば伝える「アイ・メッセージ」、共感・感謝・約束を中心とした言葉がけ「ハート・メッセージ」を身に付け、味方になりきるコミュニケーション術を学びました。



生徒の感想

- ・誰でも心が弱ってしまうということを以前は知らなかったなので、強がりせず、ありのままの他者や自分を受け入れていきたいと思いました。
- ・自分は、この3年間でコミュニケーションを主に学んできましたが、声掛けメッセージには3種類あるということは初めて聞いたので、とっても勉強になりました。感情の大切さも知ることができました。

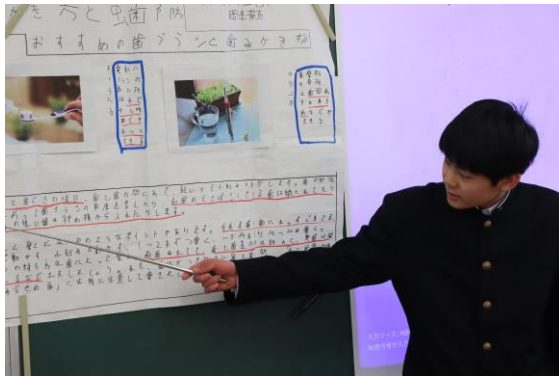


③ 学校保健委員会

2月5日（水）6校時、学校医 石井弘子先生、PTA 会長 岡田さん、PTA 保健・生活委員 萩原さんをお招きし、令和6年度学校保健委員会が開かれました。今年度のテーマは、「広げよう！玉高保健活動の取組」と題し、会議室を生徒保健委員会の発表および参加者の協議の場として活発な意見交換を行いました。また、リモート配信により全校生徒が参加し、ワークシートを用いて相互の考えや提案について協議を深めました。

* 具体的な協議内容 *

○ 歯科保健推進活動について ○ 献血推進活動 ○ ゲートキーパー養成講座



* 意見交換 *

【食後の歯磨きが定着するためには、どうしたらよいか】

- ・ 歯磨きセットを毎日持参し、お弁当を食べた後はしっかり歯磨きをするように心がける。
- ・ 歯磨きの大切さを個々に考えることが大切。口臭予防にも繋がり、歯がきれいだと笑顔もより素敵である。

【献血に対するイメージについて】

- ・ 学校でも積極的に献血活動が行われているので、私達高校生にとって最も身近で参加しやすいイメージ。
- ・ 献血ができる人は限られているので、自分自身にできることを考えていきたい。

【相手とコミュニケーションを図る時に、大切にしていることは？】

- ・ 相手の目を見て、話をよく聞くことを心がけている。
- ・ 相手が話しやすい雰囲気が作れたらいいと思っている。
- ・ 相手の意見をしっかりと聞き入れ、聞いているという誠意を相手に見せることが大切。

