

# 玉高たか保健だより



令和7年12月23日（火）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

本校では、昨日、3学年と1学年を中心インフルエンザや発熱等の症状を有する生徒数が急激に増加したため、学年閉鎖の措置を講じました。そういった現状はありますが、本日をもって、無事に2学期の終業式を迎えることができました。2学期を振り返ってみると、数多くの学校行事が行われ、それらの活動を通じて、心も体も成長を感じられた生徒も多いのではないでしょうか。新年以降においても、玉村高校に響く皆さんとの会話や笑顔が、絶え間なく続いていることを心から願っています。

なお、冬休みは家族や友人達と過ごす時間を大切にし、ゆっくりと休養を取ることも心がけてください。冬休み明けに、元気な姿で皆さんに会える日を楽しみにしています。

## <活動報告>

### ①救命救急講習会

玉村町消防署 内田椋先生を講師に招き、生徒および教職員を対象とした救命救急講習会を体育館で開催しました。胸骨圧迫やAEDの使い方を交えた心肺蘇生法や異物除去の方法、エピペンの使い方等、参加者は実技を含めて真剣に講習会を受講しました。



救急車が到着するまで、平均10分間はかかるそうなので、その間に私たちができる救命措置を適確にできるように、講習内容を生かしていきたいと思います。

#### \*生徒の感想\*

- ・いつどこで緊急事態に遭遇するか分からないので、誰かが倒れたら自分で何をすべきか冷静に考えて行動しようと思いました。
- ・人の命を大切にするために、素早い応急処置が大切だと思いました。



### ②薬物乱用防止教室「高校生に忍び寄る薬物」

今年度の薬物乱用防止教室（非行防止教室を含む）は、玉村町ライオンズクラブの恩田瞬一先生が講師を務めてくださいました。想像以上に身近に迫っている薬物乱用問題を、どうやったら回避できるかについて、とても分かりやすく解説してくださいました。誘いに乗らないためにも、「一刻も早くその場を離れる」、「周囲の大人に相談する」などのキーワードを再認識しました。

#### \*生徒の感想\*

- ・もし友達に誘われてもはっきり断ろうと思いました。「友達だから」と言って一緒にやるのではなく、「友達だからこそ」断り、友達にそれはよくないことだと教え、自分自身も友達も守りたいと思いました。



## <グループワーク>

「薬物乱用が人生に与える悪影響とは具体的にどんなことだと思いますか？」

社会に戻れなくなったり、家族や友人を壊すことになると思います。薬物を乱用して「薬物依存症」になってしまった場合、依存症を治すまで時間がかかるし、今まで積み上げてきたものが薬物一つで壊れてしまうことだと思います。薬物依存を引き起こさないように、誰かと一緒にいたり、話をしたりするだけで心が温まると思うので、一人で抱え込まないようにすることが大切だと思います。

### ③性・エイズ講演会

群馬大学共同教育学部非常勤講師 石井里佳先生に講師を務めていただき、「健康でハッピーに生きていくために知っておきたい性のこと」と題した講演会が開催されました。石井先生からは、デートDV、望まない妊娠や避妊、性感染症、性的同意などの話題を中心に、ユーモアを交えてとても分かりやすく説明していただきました。また、参加者が意見交換しやすいテーマで自分の意見を伝え合う活動も取り入れていただき、大変有意義な時間を過ごしました。



#### \*生徒の感想\*

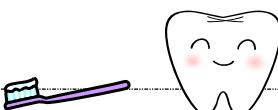
今まで自分が恋人に対して求めている最低限譲れない3条件や理想の3条件を具体的に考えたことがありませんでした。このような機会を通じて考えることができて、とても新鮮でした。  
講演を聴いて、自分は日常生活の中で無意識に恋人や友人に自己嫌悪などを押し付けてしまっているのではと、自分の身の回りのことについて見直すことができました。

### ④献血の協力について

1月28日、本校において同意した生徒および教職員を対象に献血活動に協力しました。献血申込者は、生徒と教職員合わせて19名、そのうち16名(200ml10名、400ml6名)が実際に献血することができました。



国調査によると、「高校での献血がその後の献血への動機付けに有効」とされているそうです。実際に献血できる人、できないけれど献血活動を広める活動に協力する人など推進活動の理解の形は様々ですが、まずは、私たちができるところから始めてみましょう。



### ⑤歯科衛生指導について



2月9日、玉村町保健センター 歯科衛生士 石関むつみ先生を講師にお招きし、「生涯にわたる口・全身の健康」と題した歯科衛生指導が1年生対象に行われました。当日は、座学の他、ブラッシング指導も受講し、一本一本丁寧に歯を磨くことで、歯や口腔内の健康を維持することは勿論、全身の健康を守ることができますことを再認識しました。特に、認知症予防に繋がるという視点は新しい発見であり、定期的に歯科受診を行い、自分自身の健康は自分で守っていくことの大切さについて深く考えさせられました。



#### \*生徒の感想\*

鼻呼吸や食べ物の噛む回数を増やすことを心がけるだけで、口臭が減ると知れて驚きました。むし歯にならないように気を付けたいと思います。

### ⑥レッドリボン活動について

保健委員と有志生徒が参加し、エイズ患者への理解と偏見をなくすことを目的とした「レッドリボン」を作成しました。HIVウイルスの感染経路は、性行為感染、血液感染、母子感染が主な感染経路となります。感染力は弱く、正しい知識を身に付けて行動することで、感染を防ぐことができます。また、医学の進歩により、感染者が早期に適切な治療を受ければ、発症することなく、感染前と変わらずに日常生活を送ることができます。

