保健室だより

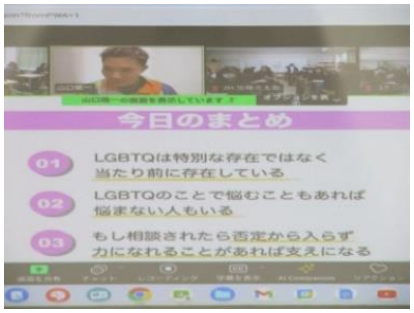
令和６年６月１７日（月）
鳥取湖陵高等学校保健室

LHR3年生：「LGBTQ 勉強会」を開催しました

５月１日（水）に開催した3年生の LHR では、「LGBTQ 勉強会」をテーマに山口颯一（やまぐちしょういち）さんの講演会を開催しました。

前半は山口さん自身についての話をされました。自分は女性として生まれたが、トランスジェンダーで男性であること。中学生の時に一番悩んでいたが、理解ある友達の支えもあり、今では個性だと思えるようになったこと等を話されました。

講演の中で、いくつかのメッセージを伝えてくださいました。
「自分の環境は自分で選んでいい」「安心、安全な環境が大切」
「自分の個性を強みに変えた」「みんな違って当たり前」



後半はグループワークと、山口さんとの Q&A を行い、LGBTQ について理解を深めました。

【生徒の感想（一部抜粋）】

- 自分の弱みを強みにしてそれを個性にすることが参考になった。
- 今回の講演を聞いて、割と身近に多くいるとわかって一人ひとりと接するときその人のことを考えて発言、接したり、日常の中で人の行動だけで偏見や否定をしないように、その人らしさを理解し受け入れたいと思いました。
- 私は今日の講演会を聞いて、言いたくても言えない人もいるので差別的な発言をしないことを心がけたいと思いました。ひとりひとり個性があるので大切にしたいと思いました。

救命救急法講習会（教職員対象）を開催しました

５月１４日（火）の１学期中間考査１日目の午後１時～2時の１時間、第2体育館で教職員対象の救命救急講習会を開催しました。

内容は、（１）心肺蘇生法について（2）エピペンの使用方法について（3）熱中症の予防と対処方法について、ビデオ視聴と演習を行いました。

１年生の性に関する指導 LHR
「これって本当にいい関係？」を開催しました

グループワークの様子
自分の気持ちを伝えるしおりちゃんのセリフと、気持ちを受け止めるあきらくんのセリフを考えて、グループで話し合いをしました。

６月７日（金）に、１年生を対象に性に関する指導 LHR「それってホントにいい関係？」をテーマに、デート DV について学習しました。

「デートDVってどんなこと？」「いい関係のお付き合いって？」について、鳥取県デート DV 予防支援員の方に各教室に入ってご指導をいただきました。

親しい間でも境界線があること。人との付き合い方やコミュニケーションの大切さについて。安心・安全・自信・成長のある関係について等、男女間だけでなく、人との付き合い方について考える2時間でした。

食品システム科の様子

緑地デザイン科の様子

電子機械科の様子

人間環境科の様子

情報科学科の様子

クロムブックのフォームで LHR 後のアンケートを行いました

熱中症に注意しましょう

５月１７日に今年度１回目が、６月１１日～１４日に2回目の『熱中症警戒期間』が発令されました。今年の夏も暑くなることが予想されます。実習や体育や部活動等、熱中症になりやすい場面が多くあります。体を動かす前には十分に水分補給をしてからスタートしましょう。

保健室に来る生徒の中には、朝から何も食べずに飲まずに過ごしている人もいます。朝は時間に余裕を持って起きて、**朝食をしっかり食べてから登校しましょう。**

また、休憩時間の度に水分補給ができるように**マイボトルを持って来る**ようにしてください。

最後に、今日のうちに寝て、**睡眠を十分取る**ように心がけましょう。厚生労働省から出た睡眠ガイドでは、高校生にお勧めする睡眠時間は8時間～１０時間のようです。