

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <6月号>

保健目標 口腔内の健康管理に努めよう

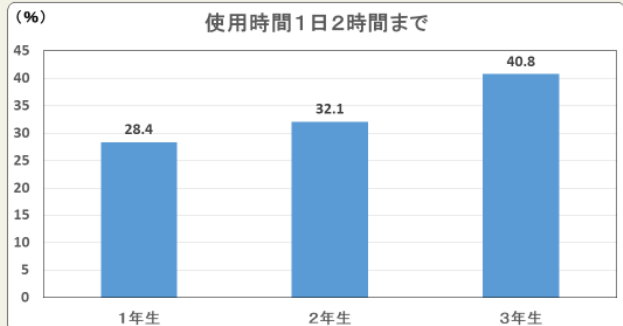
保健 LHR 全クラスで保健委員が行いました。

5月16日(水)「考えよう～メディアとのつき合い方～」についてプレゼンし、クラス内で話し合いました。

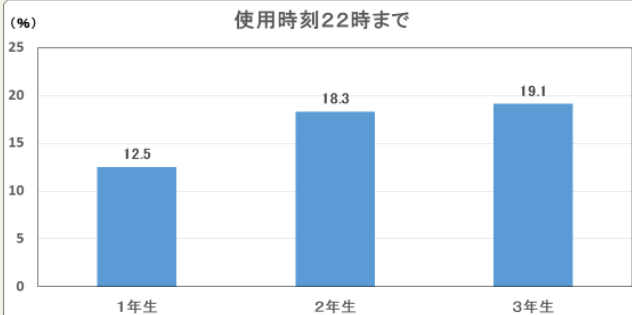
昨年度保健委員が実施したメディア調査の結果を発表
⇒残念ながら、まだ課題があります。



スマホ・メディア調査結果(6月～12月)



スマホ・メディア調査結果(6月～12月)



グループに分かれて、
標語を考えました。



みんなが考えた標語から・・・ 一部紹介します。

- 10時以降 通知が来ても 未読スルー
- 使いすぎ スマホ老眼 注意しよう
- 10時になったら スマホをペンに持ち替えて 勉強しようぜ！！
- 思いやり みんないっしょに やめようよ
- 集中力を いつもじゃまする 通知音
- 早く寝て スマホ見るより 夢見よう
- 八頭高生 スマホ持つより ペン持とう
- STOP! スマホ 学力低下を阻止しよう
- YES! 勉強! NO! スマホ!
- 電池残量下げますか それとも 学力下げますか
- もうやめて 疲れたおめめが 叫んでる



性に関する講演会～3年生～

5月30日（水）松本英子さん（東部少年サポートセンター）に講演していただきました。

「性犯罪被害防止と性行動について」～これからの生活を考えるために～



一人で悩まないで
相談しましょう。

困ったことや悩みが生じたら、信頼できる大人に相談することが大切です。

また、窓口相談することも解決の方法の一つです。

＜相談窓口＞～紹介～

秘密は守られますので安心して相談してください。

東部少年サポートセンター ☎（０８５７）２９－０８０８

チャイルドライン（日曜日以外の１６：００～２１：００）

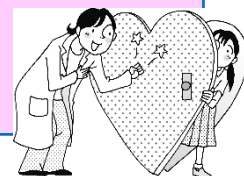
☎０１２０－９９－７７７７

ライトハウス（平日１０：００～１９：００）

☎０１２０－８７９－８７１

LINE：ID：LH214

メール：メールアドレス：soudan@lhj.jp



＜感想文の一部を紹介します＞

- ・性に関することで、いろいろな事件が起きていることを知らなかったです。とてもびっくりしました。話を聞くだけでも怖かったです。SNSはうその情報でだまることができるので、怖いなと思いました。写真や動画は一度載せたら消すことはできないので、SNSの使い方には十分気をつけたいと思います。
- ・普段ニュースで得ている情報よりも実際に性犯罪に関わっていらっしゃる松本さんのお話を聞くことで、深刻さや危険度がより感じられました。今日の講演会で教えていただいたことを周囲の人に広めていくことも大切だと思います。
- ・今までは性犯罪についてニュースなどでたまに聞く程度に軽く考えていましたが、遠い話ではないのだと感じました。今はSNSが普及して、顔も知らない人とすぐに会える状況になりつつあるので、使い方に気をつけたいと思いました。
- ・今回の講演では、実際にあった事を紹介していただき、性犯罪の怖さを改めて感じる事ができました。犯罪に巻き込まれないためのアドバイスをいただき、将来1人暮らしをする時に役立つと思います。聞いたことをしっかりと心に留め、日々の生活の中で気をつけたいと思います。
- ・自分だったら相談する相手は友達にしようと思いました。しかし、友達同士だとどんどん間違った方向に行ってしまうかもしれないと聞いて、大人にも相談しようと思いました。
- ・性犯罪の実態を知って、自分の身にも起きるかもしれないことが分かりました。自分では大丈夫だから、などという考えは無くし、気をつけなければいけないと思いました。SNSが普及した現代は性犯罪の起こりやすい原因の一つであると知り、SNSの使い方も見直していきたいと思っています。

