



保健だより 9月号

-素直で明るくたくましく-



令和7年9月9日
県立八頭高等学校

翠陵祭が終わりました。いよいよ本格的に、3年生は進路実現に向けて、1・2年生は新人戦やそれぞれの目標に向けて充実させるべき時期になりました。生活習慣を整えて頑張りましょう。

睡眠・摂取・整理でスマートな八頭高ライフを

生徒保健委員が翠陵祭（舞台祭）で発表しました。八頭高生の健康実態は「睡眠が足りない74.0%、就寝30分前のスマホ使用87.9%、朝食摂取率は微増、食事内容のバランスは改善中」です。今年度は「食育」に力を入れています。5月に「食育講演会」、7月に「食育研修会」を行い、「朝タン（朝、タンパク質摂取）」を推進しています！



7月19日、希望者を対象に食育研修会を実施。食パンに枝豆、しらす、チーズ（冷蔵庫にあるタンパク質をちょい足した）朝タントーストやサバ缶味噌汁を調理実習しました。10分でできる簡単・時短・栄養メニューです。

これからも、「スマートな八頭高ライフ」を実践しましょう。

「いざというとき」に、あなたは動けますか？

生徒保健委員会では、本年度新しく「救急体制推進班」を作り、活動を行っています。7月9日に実施した職員研修会（救急救命講習会）に参加し、一緒に学びました。ロールプレイングで「昼休憩に北体育館前で倒れている生徒を発見して、胸骨圧迫の救急処置を行い、迅速に救急車と先生を呼びに行く」という演習を行いました。

休日等の部活動で何かあれば、生徒も救急救命を行わなければならないこともあるかもしれません。本校は甲子園球場2.6個分の広さがあるため、一番近いAEDの設置場所や救急車の誘導ルートを知っておくことが大切だと実感しました。「いざというときに動ける」ことが命を救う鍵になります。学校にはAEDが7カ所に設置されています。AEDテントも3カ所に増設しています。9月9日は「救急の日」です。一度、確認してみましょう。



【AED 設置場所】

- *印 AED テント有
- ・事務室前
- ・第3校舎玄関
- ・北体育館入口
- ・南体育館入口
- *職員室外（西）
- *プール外男子
トイレ内
- *第1校庭外男子
トイレ内

今年も、あいさつ運動は「ピンクシャツ」を着て

9月22日(月)～26日(金)にPTA生活指導委員会と生徒支援部とで「あいさつ運動」を予定しています。昨年度から、いじめ防止の「ピンクシャツ」を着用して実施しています。

カナダ発祥の「いじめ反対運動」のシンボルである「ピンクシャツデー」は、「ピンク色のシャツを着た男子生徒がいじめにあったという実話」から始まったのでした。(参照:「日本ピンクシャツデー公式サイト」<https://pink-shirt-day.com/>)

■舞台は2007年、カナダ・ノバスコシア州のハイスクールです。

9年生(中学3年生)の男子生徒がピンク色のポロシャツを着て登校したことをきっかけに、ホモセクシャルだとからかわれ暴行を受け、耐えきれずに帰宅してしまいました。

その出来事を聞いた上級生のデイヴィッド氏とトラヴィス氏。12年生(高校3年生)の彼らにとっては、その学校で過ごす最後の年でした。

■「いじめなんて、もう、うんざりだ!」「アクションを起こそう!」

そう思ったふたりは、その日の放課後、ディスカウントストアへ行き75枚のピンク色のシャツやタンクトップを買いこみました。そしてその夜、学校のBBS掲示板やメール等を通じてクラスメートたちに呼びかけました。

■「明日、一緒に学校でピンクシャツを着よう」と。

翌朝、ふたりはピンク色のシャツやタンクトップを入れたビニール袋を手に登校しました。

学校について校門で配りはじめようとしたふたりの目に映った光景・・・それはピンクシャツを着た生徒たちが次々と登校してくる姿でした。

ピンクシャツが用意できなかった生徒たちは、リストバンドやリボンなど、ピンク色の小物を身につけて登校してきました。頭から爪先まで、全身にピンク色をまとった生徒もいました。

■ふたりの意思は一夜のうちに広まっていたのです。

ふたりが呼びかけた人数より遥かに多く、数百人も生徒たちがピンクシャツやピンク色のものを身につけて登校してきたことで、その日、学校中がピンク色に染まりました。

いじめられた生徒は、ピンク色を身につけた生徒たちであふれる学校の様子を見て、肩の荷がおりたような安堵の表情を浮かべていたそうです。以来、その学校でいじめを聞くことはなくなりました。

■いじめに対して、学生たちは言葉や暴力ではなく、行動で意思表示をしようと立ち上がったのでした。

カナダの学生達が起こした行動が地元メディアで取り上げられると、瞬く間にカナダ全土へと広がり、アメリカのトークショーやスペイン最大の新聞でも紹介されるなどして、世界へと広がっていきました。メディアで彼らのことが紹介された翌日には、アメリカ、イギリス、ノルウェー、スイスから彼らの元へ多数の賞賛や感謝を伝えるメールが届いたといい、大きな反響が伺えます。この行動がきっかけとなり、現在、カナダでは毎年2月最終水曜をピンクシャツデーとし、この日、学校・企業・個人を含めた賛同者がピンクシャツを着て「いじめ反対」のメッセージを送っています。(※2012年、国連は5月4日をいじめ反対の日と宣言しています)

「男は○○、女は▲▲」等、無意識の偏見や思い込みから偏ったものの見方をしてしまうことを「アンコンシャスバイアス」といいます。私たちは、育った環境や思い込みから偏った見方をしていると気づくことがあります。多様性のこの時代を生きるためには、小さな「気づき」から互いに学び直しをしていく必要があります。