

# ほけんだより 11月号

がつごう



と だしょうようこうこう  
戸田翔陽高校

れいわ ねん  
令和6年

ほけんしつ  
保健室



しょうようさい かいさい  
翔陽祭が開催されました！！



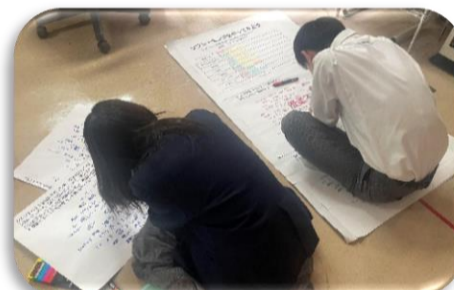
ほけんいんかい やく げつ あいだ こころ けんこう  
保健委員会では、約1か月の間「心の健康」をテーマに、ストレスや感情、精神疾患など様々な内容に関する調べ学習をして、展示製作を行ってきました。

「どうやったらみんなに関心を持ってもらえるかな？」と試行錯誤しながら、一生懸命活動する生徒の姿が見られました。準備の日には、保健委員会以外の

生徒も手伝いに！ どうもありがとう！ 当日は、沢山の方が足を止めて展示をご覧になっていました。生徒皆が頑張った成果だと思います。



↑↑ こんな風に準備していました !! ↓↓



ほけんしつまえ  
保健室前ではフェムテック製品を展示しました！

※「フェムテック (Femtech)」…女性の心身の健康課題を解決するための製品やサービスの総称

じょし えいようだいがく きょうりよく え ぶんかさいじゅんびび へいさいしき てんじ おこな  
女子栄養大学のご協力を得て、文化祭準備日から閉祭式まで展示を行いました。

この企画は、フェムテック製品の紹介を通して、高校生により良い選択肢や情報を

知ってほしいという思いから実施されています。

生理にまつわる高校生に身近なものから、産後やデリケートゾーン等のケア製品も

あり、生徒だけでなく保護者や教職員等大人の方も興味をもって見てくださりました。

今後もこのような企画が皆さんの目に触れる機会が増えたら良いなあ、としみじみ

感じました。



# 令和6年度生徒保健委員研修会報告



ことし ほけん いん せい と めい せい と ほけん い いんけんしゅうかい さんか かんじょう つ あ かた まな  
今年も保健委員の生徒2名が生徒保健委員研修会に参加し、ネガティブ感情との付き合い方を学びました。

こう えん ぎゃっきょう こんなん ま ちから そだ  
**講演 逆境や困難に負けない力「レジリエンス」を育てよう!**

こう し にほん きょういくきょうかい り じ こばやし み さ こ し  
**講師 日本ポジティブ教育協会理事 小林 美佐子 氏**

## 「レジリエンス」ってなに?

## ネガティブ泥沼からの脱出方法は?

## 土台を育てよう!

せいしんてきかいふくりよく ぎゃっきょうりよく  
精神的回復力・逆境力のこと。

しっぱい こんなん きも  
失敗・ピンチ・困難・ストレスなどで気持ちがネガティブになったとき、そこからポジティブな感情に立ち直っていく力。



だっしゅつほうほう 3つの脱出方法 **ACT** を覚えよう。

**Active** (運動・身体を動かす)

**Calming** (心と身体を落ち着ける)

おんがく こきゅうほう めいそう  
音楽、呼吸法、瞑想、リラックスできる  
しゅみ ばしょ げんき とき じゅんび  
趣味や場所など、元気な時に準備しておく☺

**Thinking** (立ち止まって考え直す)

じぶん とら かた くせ し  
自分の捉え方の癖を知っておく  
とら かた すこ か  
捉え方を少し変えてみる👁

つよ  
「強み」

じぶん も あじ み  
=自分らしさ、持ち味、よいところを見つけておこう。

すぐできる?!

### 4拍のリラックス呼吸法

1. 背中をまっすぐ伸ばし、肩の力を抜く
2. ゆっくり少しずつ息を吐く
3. きれいな空気を吸って体中に入れる



かん かんじょう たくさん  
ストレスを感じたとき、ネガティブ感情が沢山でてきてしまいますが、ネガティブ感情が1つでてきてしまったら、ポジティブ

かんじょう ひつよう いちばんこころ のこ わたし かんじょう  
感情は3つ必要というのが一番心に残りました。私はあまりネガティブな感情になることがないのですが、ネガティブ感情

ぬ だ ほうほう し そんな おも  
から抜け出す方法は知っておいて損はないと思いました。

こんかい かね じかん こきゅうほう まな すこ おも  
今回はお金も時間もかからない「リラックス呼吸法」を学びました。少しやってみただけでもリラックスできたと思います。

じぶん つよ み かんじょう まな  
また、自分の強みを見つけることでポジティブ感情につながるということも学びました。これらが「レジリエンス」に

つながり、ストレスから立ちなおることができるのではないかと思います。



ねんじ ほけん いん 3年次保健委員 Nさん

ほんじつ こうぎ う かんじょう かんじょう ちから つよ きも  
本日の講義を受けてみて、ネガティブな感情はポジティブ感情よりも力が強く、ナーバスな気持ちになってしまいます

が、とても大切な感情ということを知りました。ネガティブな感情がなぜ大切かという、ネガティブな感情からポジティブ

な感情に変える、「レジリエンス」という力をつけるために必要だからです。ネガティブな感情はとても嫌なものですが、

ネガティブな感情を小さく声に出してみることで気持ちが晴れると思います。

また、家族や友人に自分の強みを紙などに書いてもらおうと良いということを知って、友人にお願いしてみました。

とても良い気持ちになり、これがポジティブな感情なのかと感じました。自分の気持ちを理解し、気持ちが落ち込んだとき

には、「これはポジティブな感情に変えるために必要なんだ。」と思えるようになりたいなと思いました。



ねんじ ほけん いん 3年次保健委員 Tさん