

# NOBIKY |

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和6(2024)年度

月号

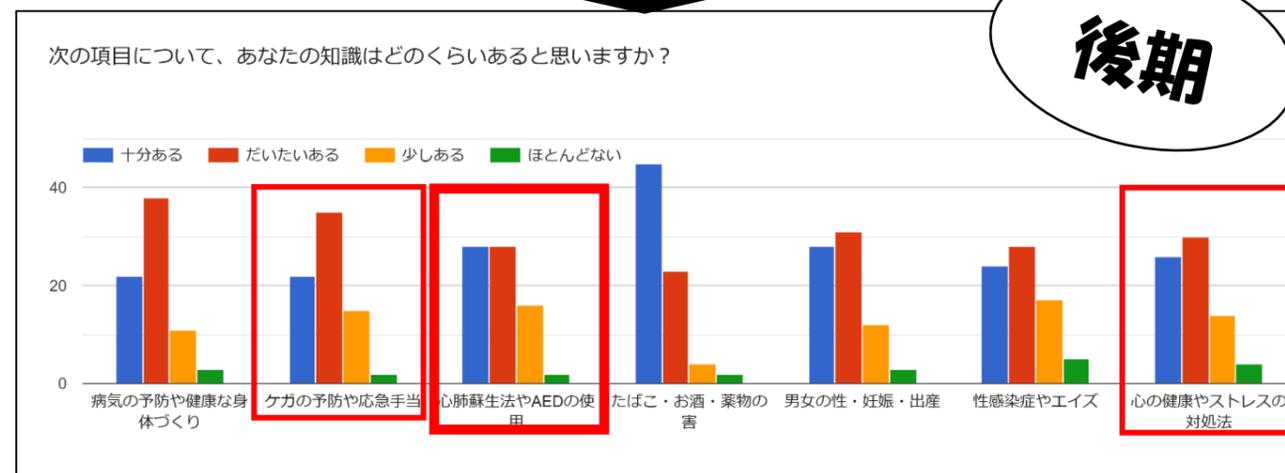
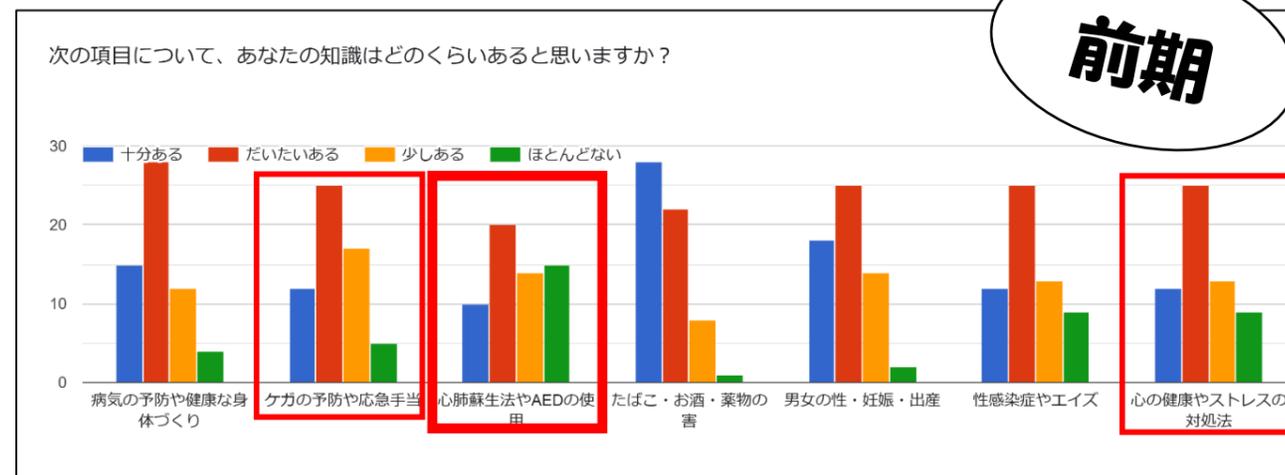
今年の1月13日(月)は成人の日でした。「成人」になったみなさんの今の感想はどうでしょうか?「意外と変わらない」という人も、周りから見れば大きく成長しているかもしれませんよ。3学期になり、いろいろなことが大詰めになってきて、気持ちが焦るこの時期。やることリストをつけてみたり、今日できたことを認めてあげたり、たまには自分にご褒美も。夜の校舎は一段と冷えるので、カイロ、ひざ掛けなどしっかり暖をとっていきましょう。

1月の掲示物は、おみくじです。みなさんの今年の1年の運勢を占ってみてね。

## 保健アンケートの回答、ありがとうございました!

前期:回答数 59 件(回答率 52%)

後期:回答数 74 件(回答率 64%)



今年は、救急救命講習の実施などの要因で、「心肺蘇生法やAEDの使用」、「ケガの予防や応急手当」の項目で上昇がみられました!

## 「こんなことが知りたい!」を聞いてみました💡

食生活に関すること、健康に良い食事、人の体についてもっと知りたい、健康な体の保ち方、身長伸び方が知りたいです、毎日深い睡眠を取る方法、短時間睡眠による身体への影響、こころの健康について、依存症の人がなぜやめられないのか精神的な理由を学びたい、心不全について、予防と生活習慣、たばこアルコール、肌荒れを治す方法、怪我の応急処置やタバコなどの害について、消毒液の正しい使い方、車椅子対応

食事、運動、睡眠など生活習慣に関することから、病気、手当、車椅子対応まで、幅広く興味があることがわかりました!



### 定時制保健室



### 保健室利用について

利用したことがない(40.5%)

利用したことがある(59.5%)

利用しにくい(10%)

利用しやすい(90.9%)

利用する必要がなかった(90%)

利用しにくい(9.1%)

10%

保健に関するアンケートの回答、ありがとうございました。

保健室は、体調が悪いときやけがをしたときに利用するイメージが強いと思います。

しかし、「疲れた」「もう無理」と感じたときや「なんとなく」など理由がないときにも居場所として利用してみてください。ルールを守って利用してくれるとうれしいです。

これからもみなさんが利用しやすい保健室づくりをめざしていきたいと思っています。

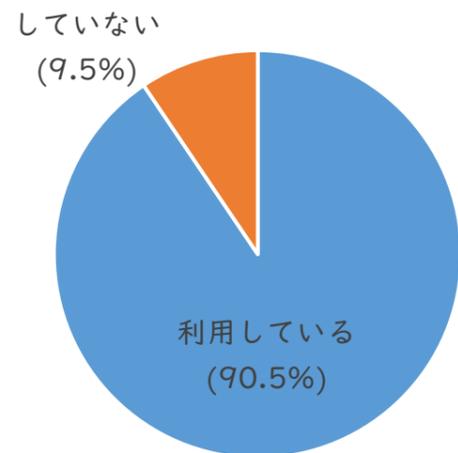
気軽に保健室に来てくださいね!





## 二工芸・工芸（定）のみなさんの美化意識調査（後期）

あなたは学校をきれいに  
利用していますか？



定時制のみなさんのほとんどが、「学校をきれいに利用している」と回答しました！

約半数の人が「ゴミを出さない」ことを特に意識しており、出してしまうゴミについては、掃除や分別、持ち帰って捨てるなどの行動ができている人も少なくありません。

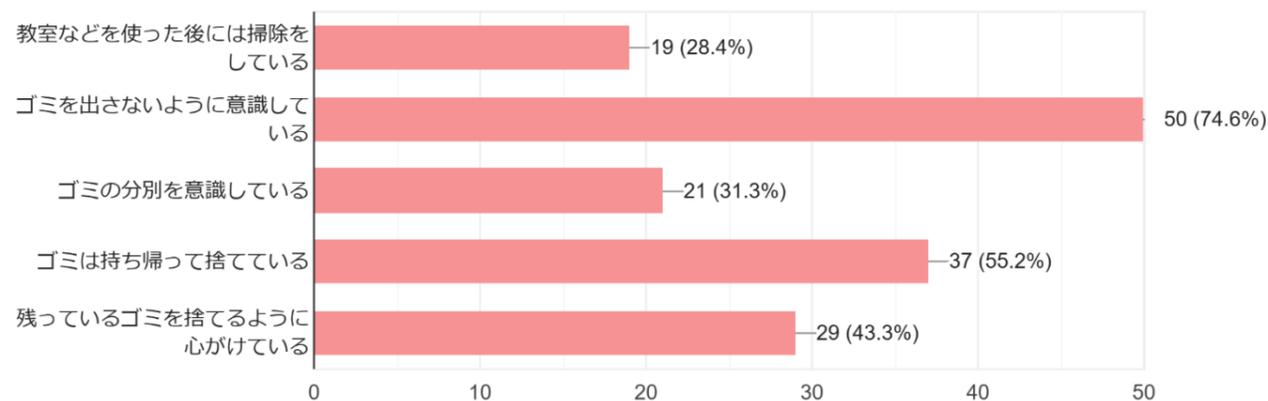
「残っているゴミを捨てるよう心掛けている」など、積極的に美化行動に取り組んでいる人もいることが分かりました。よい行いは必ず誰かがどこかで見てくれています。

素敵な行動がとれるあなたに、巡り巡って素敵な出来事が訪れますように！



そう思う理由を教えてください。（複数回答可）

67件の回答



保健だより NOBIKY の感想をお待ちしています！

保健だより NOBIKY はみなさんの知りたい!や、思春期・青年期にあるみなさんの保健に関する情報をお届けします。

※今回、試験的にMicrosoft formsでのアンケート集計を行っています。



## 「美しさ」について考えてみよう！

新しいもの=綺麗？ 古いもの=汚い？



汗染みがついたままの新しい服



手入れされた古い洋服

今回は、「衣服の手入れ・ケア」という観点で考えてみましょう。

「汗染みが1週間埃まみれの部屋で干してある、最新の加工が施されたトレーニングウェア」と「チュール部分が手作業で破れが目立たないように何度も丁寧に手入れされている100年前のドレス」。

新しいものは綺麗で、古いものは汚い、と言えるでしょうか？

人それぞれ、感じかた、見かた、考えかたがあるので、この文章を考えている先生自身の中でも、いろんな視点があるなあとと思っています。みなさんの「考えてみた」「周りの人はこんなことを言っていた」があれば、アンケートフォームから教えてもらえると嬉しいです。

昨年、創立100年を迎えた工芸高校の建物も、当時からいろんな人の手入れをされてここまで来ました。日々、実習道具を大切に扱っているみなさんもその一人です。机や椅子、実習道具までいろんな「物」がある工芸高校。定時制の生徒だけでも100名を超える人が使っています。一人ひとりが手の届く範囲で身の回りをきれいにできれば100か所が綺麗に。一人が1か所汚せば99？ 実際には、その1の影響が大きいことも。このテーマ以外にも、いろんな「美しさ」があると思います。考えてみてくださいね。