



皆さん、夏休み中も元気に過ごしていますか？

部活動や研究、勉強、読書等、何かに打ち込める夏になると良いですね。

さて、暑い日が続いています。暑さに負けないためには、普段からの身体づくりも大切です。つい、夜更かしてしまうかもしれませんが、できるだけいつも通りを心がけて、生活リズムをしっかりキープしましょう！！

7月15日（火）3年生を対象として、本校学校歯科医の北野琢也先生と、歯科衛生士の石村祐佳先生による歯科保健講演会がありました。

卒業後は、自分で歯の健康管理をしていけるよう『「知ってる」or「知らない」で人生が大きく変わるとっても大事な歯の話！』という演題で、歯の大切さや、歯を守るための習慣やケアについてのお話を聞きました。3年生の感想を少し紹介します。

- ・最近歯のケアを怠っていたので、ためになる話を、受験生のこのタイミングで聞くことができ良かったです。
- ・現在、医療費が無料で定期健診に行っています。卒業後の定期健診について迷っていましたが、今日の講演を聞いて、一人暮らしをしても、多少お金はかかるけど定期的に歯科検診に行こうと思いました。
- ・家族にも健康でいてほしいので、今日の定期健診に行くよう勧めます。
- ・プラークの動画が気持ち悪く、今すぐ歯を磨きたくなりました。使ったことなかったけど、デンタルフロアに行きます。
- ・歯の健康が体の健康とつながっていることを知ることができて良かったです。つい間食をしてしまうので、むし歯になりたくないなので、時間を決めて、ちょこちょこ食べにならないように気を付けようと思います。
- ・食いしばり、歯ぎしりが原因で知覚過敏になることを知り、気を付けようと思いました。



北野先生オススメの歯科についての本が図書室にあります。ぜひ手に取り読んでみてください！！

7月18日（金）部活動代表生徒を対象として、AED講習会がありました。

日本赤十字社より3名の講師をお招きし、各部活動より代表生徒1名が集まりました。今年は探究ルームにて運動部と文化部2部制で行いました。

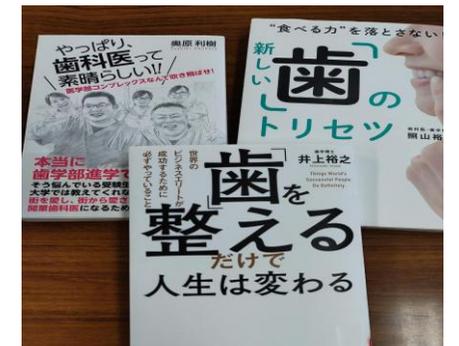
まず講師の方達のデモンストレーションを見て、説明を聞いた後、それぞれ3、4人のグループで練習をしました。短時間の講習会でしたが、回数を重ねるごとに参加者の全員が流れを理解し、手技についてもどんどん上達できました。いざという時も、自信をもって行動できますね！



*明石高校にはAEDは5つあります。いざという時のために場所を覚えておきましょう。

①保健室前中庭側②職員室前廊下西③体育館内④食堂前ウォータークーラー横⑤教室棟3階廊下です。

(夏休み中は、⑤教室棟3階廊下のAEDはありません。)



7月16日(水)全校生徒を対象として、保健講演会がありました。講師は、若杉忠弘先生です。先生は、グロービス経営大学院教授、日本ポジティブ心理学協会理事など多くの役職を務められており、グローバルリーダーの育成や、組織におけるコンパッション(思いやり)の研究に従事されています。



今回の講演のテーマは「強くなるために、自分にやさしくなる。～セルフコンパッションでつくる折れない心～」でした。この講演には生徒の皆さんが自己肯定感を高め、自己や他者との向き合い方や物事の捉え方について理解し、よりよく生きられるようになってほしいという先生の思いが込められていました。

ある調査では、高校生の85%以上が不安やストレスを抱えているという結果が出ており、その内容は勉強や進路に関すること、家庭や学校生活におけること、SNSでのやりとりなど、実に様々であるそうです。先生はその事実を踏まえ、心に負った傷は、身体に負った傷と同じように適切に手当てをすることが必要だと説かれ、これまでおそらく習ってこなかったであろう、その手当てのやり方を教えてくださいました。

具体的には、落ち込む友達に声をかけるのと同様に、自分で自分自身に「つらかったね」、「よく頑張ったね」などと優しく声をかけることや、深呼吸をして胸に手を当て自分を抱きしめること(air hug)などを挙げられました。また生徒が参加して、椅子に座った人を引き上げるには、思い切り強い力を込めてしようとするとうまくいかず、弱い力で優しくしたら引き上げられるという実演も行われました。頑張ろうと常に力をいれるのではなく、時には力を抜くことが功を奏することになるということがわかったと思います。先生は人に対して優しさを持つように、自分にも持つこと、思いやりや励ましを自分にも向けることが大切で、それを実践して欲しいと強調されていました。



つらいことや大変なことは人間であれば誰もが経験することで、大人になったらなくなるというものではありません。この講演で教わった自分をいたわる技術は、先生が仰っていたように一生使えるものです。これから先、自分の心が傷ついた時には、決して放っておくことなく、今日の講演を思い出し、ぜひその技術を使って手当てをしてみてください。

お酒の誘いにNOを言う勇気を

夏休み中、友だちや親戚、SNSでつながっている人からいろいろな誘いがあるかもしれません。

雰囲気悪くするんじゃないか、嫌な気持ちにさせるんじゃないかと悩んでしまうのはわかります。



でも、きちんと自分の気持ちを伝えることは、自分を守ること。そして自分を大切に思ってくれる人を守ることもあります。

一緒に飲もうよ

ちょっとくらいなら大丈夫だよ

みんなやってるよ

断る言葉の例

お酒を勧めた人が罰せられてしまうんだよ

法律で禁止されているから飲まないよ

脳や体に良くないって学校で習ったよ

別に飲みたくないからいらない

親を泣かせたくないから飲まない

