

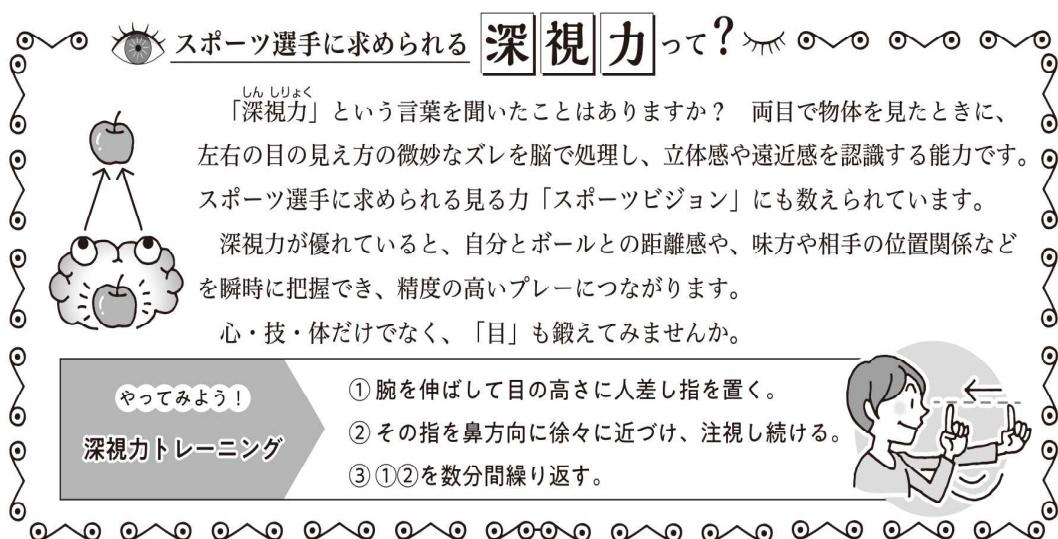


徳島県立城東高等学校
令和7年10月発行

10月になりました。やっと涼しい秋が始まりますね。ただ、昼間はまだ暑くなる日もあるようです。本格的な衣替えはもう少し先でどうか。でも、間違なく季節は進んでいます。この時期は、季節の移り変わりを感じながら、身の回りの「小さな秋」を見つけてみてください。



…10月10日は「目の愛護デー」ということで、目に関係するお話を紹介します…



生徒保健委員会より

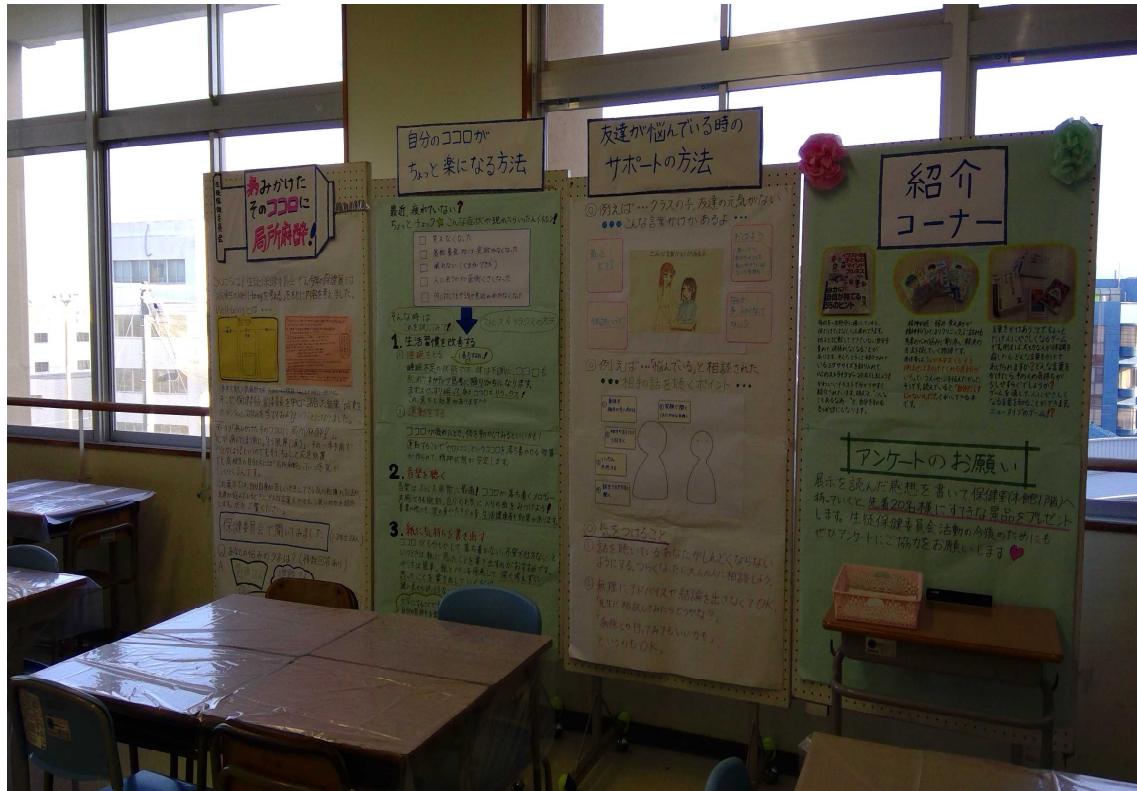
今年の文化祭、生徒保健委員会では「病みかけた そのココロに 局所麻酔！」をテーマにパネル展示を行いました。保健委員長・副委員長さんを中心に、「ココロが病んでしまう前に、自分でなんとかできないだろうか」、「友達が辛そうなとき、どうやって話かけたら良いのだろうか」を考えてパネルにまとめました。

具体的には、おすすめのストレス解消方法やリラックスの方法、おもしろかった本などを紹介しました。また、友達が悩んでいるときにどんな言葉をかけたら良いかや、話を聞く時のポイントも紹介しています。

「こんなふうに聞いてくれたら嬉しいかも」と、生徒自ら考えました。

パネルを見てくださった方からは、「パネルの内容を実際にやってみようと思った」、「自分以外にも悩んだり、精神的に苦しくなる人はいるんだなと感じた」という感想を聞くことができました。

リラックス方法については、保健委員さんがたくさん調べてくれたので、パネルに展示しきれなかった内容があります。それは来月紹介しますね。お楽しみに♪当日、展示を見に行けなかった皆さん、安心してください。まだ保健室前に展示していますよ。ぜひご覧ください！



参考文献：雑誌「健」