

保健

編 集
岡山県立岡山操山高等学校
発行
徒保健委員会
生岡山市中區浜412
岡 TEL (086) 272-1241

健康を振り返る

副校長 丸川克志



このたびこの原稿を書くことになり自分の健康管理について振り返ってみることにしました。

二十代・三十代
三十代後半まではやはり部活動が健康維持の源だったように思います。とにかく放課後部員と一緒に汗を流すのが楽しくてしょうがありませんでした。教員一年目は剣道部を担当しましたが、後はずっと柔道部の顧問でした。有段者とはいえ、たい

した実力も無く、指導のノウハウもありませんでしたが、毎日部員と一緒に工夫しながら練習に励むのはとても楽しかったことを覚えてます。この間は体力、気力ともに充実しており、大きな怪我をすることも無く、健康診断の結果も良好でした。

職員室で机に向かう時間が少なくなり道場へ足を運ぶことがなくなりました。体重も増え始め「これはまずいな」と感じていたところ、案の定健康診断も「?」というような結果となりました。やはり健康は日頃の食生活と適度な運動の積み重ねだと痛感をしたのがこの時期です。食事のコントロールやウォーキングなどにトライするもあまり

長続きせず、この年代の後半にはさらに花粉症も出てきて、明らかに体質は変化したと実感いたしました。柔道については生まれて初めて生徒に乱取りで完敗を喫してしまいました。原因としては、体力の衰えと練習不足が明らかでした。残念ではありましたが気持ちの上で引退ということになりました。

健康増進と体調管理を目的として「スポーツジム」なるものには興味をもちました。ここで筋力アップトレーニングやエアロビクス、水泳その他のメニューを自分の目的に合わせて組み合わせることが可能でした。いろいろな人が楽しそうに自分のプログラムに取り組んでいるのが励みになりました。生まれ初めてのエアロビクスは、体がついていかず、フラストレーションがたまりやすくやめました。やはり運動をするなら気持ちよくが一番だと思います。それ以降は筋力トレーニングを中心に始めようかと考えています。健康委員会から毎年有益な情報が提供されています。無用な病気になるかからないのが健康的な生活の第一歩です。皆さんが健康で健やかな学校生活を送られることを切望いたします。

「健康は失って初めて初めてのありがたさがわかる」という言葉があります。今、高校生の皆さんは健康や健康についての文章を読んでも実感はわかない人が多いと思いますが、若い頃からの健康管理は必要です、そのための知識を吸収することは大切です。

「健康は失って初めて初めてのありがたさがわかる」という言葉があります。今、高校生の皆さんは健康や健康についての文章を読んでも実感はわかない人が多いと思いますが、若い頃からの健康管理は必要です、そのための知識を吸収することは大切です。

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

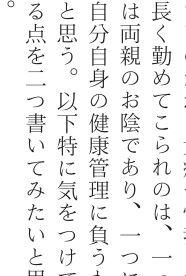
「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

健康について

三年学年主任 山崎真美子



私事で恐縮ですが、昨年の十一月に永年勤続の表彰をしていただいた。子どもの頃は病気がちで今でも体力に自信がある方ではないのだが、大病や怪我もなく長く勤めてこれたのは、一つは両親のお陰であり、一つは自分自身の健康管理に負うものと思う。以下特に気をつけている点を二つ書いてみたいと思う。

まず食事はなるべく家で作るようにしている。きっかけは次男のときに病気がわかり、米、小麦、卵・牛乳・大豆の完全除菌から、信頼を寄せる小児科医の指導のもと、少しずつ試しながら食材を増やしていった。調理時の混入に細心の注意を払い、次男と他の家族の二種類の食事を毎食準備していた。一時は保

育園児を二人抱えて働きながらのことだったので体力的にはきつ々、ある程度除去が進んだ頃、家族の食事を次男の食事に合わせることにした。小麦・卵・牛乳抜きだったので、魚や野菜中心の和食になり一見地味なのだが、出汁などを丁寧に取ると結構おいしい。小麦が許可されると家族でうどんをすすり、バターが許されると冷蔵庫に入れた今何でも食べられるようになっていくが、私自身それまでの食生活を反省し、食の大切さを学ぶ機会が与えられたと考え、できる範囲ではあるが家庭でバランスの良い食事を整えるようにしている。消化器系に負担を掛けない食事のためか、私自身体調を崩すことが少なくなったように思う。

規則正しい生活も心がけている。睡眠時間はなるべく七時間取れるようにしている。朝は五時に起き、夜は十時に就寝できるように仕事や家事を行っている。睡眠時間がこれ以下になると昼間の活動時に集中力が続かず、効率が悪いのだ。振り返るとなると高校時代に身につけた自分の時間を削って勉強をしても授業中に眠くなって内容が頭に入らなかったり、テスト前に徹夜をしようとして机についても気がつかなかったりと、高校時代には生活習慣の面で多くの失敗をしてきた。その中で自分はいったん寝てクリアな頭で勉強した方が、時間は短くても結局勉強がはかどるということがわかってきた。他との比較はやめて自分の体質を見極めた上で、今の生活のペースを作ったと思う。また、運動不足解消のため、毎朝十分程度ではあるが室内でできる運動を続けている。睡眠や運動の健康への影響は大きいと実感している。卒業生の皆さんは高校卒業を機に生活環境が変わる人も多くいると思う。今までは御家族に支えていただいていた健康も自分で留意しなければならぬことが増えてくるだろう。皆さんには人生の夢や目標をかなえ、幸福な人生を送っていただきたいと願っている。その必要条件となる健康についても若いうちから気に掛けて欲しいと思う。

あすなる人生

事務局長 木山潤郎



ふと自分の年齢を思うと、「いつの間にか六十歳」、改めて自分の歳にビックリしている。この間、体重は岡山県職員採用時五十二キロ、現在八十キロと順調に右肩上がりに増加して育ったおじさん、ドブプリと生活習慣病仲間に入ってしまった。高度成長期にただ、こんな状態になるまで手をこまねいていたわけではなない。ダイエットや夜の散歩等々、色々試みてみたがどれも三日坊主で終わって。肥満に何よりも悪いのは、暴飲暴食と運動不足であることは十分認識している。それに、なぜ、改められないのか、その原因は自分が一番よく知っている。それは、「自分に対する甘さ」と「継続力のなさ」である。美味しい食物を目の前にすると腹一杯食べると「継続力のなさ」と「継続力のなさ」を遅くテレビを見ながらお菓子を食べる。そして、自分への言い訳は「明日からダイエットしよう」とある。その時、その時の中に私はいまありませんか。もし、テストの成績が悪かった時、その時にもっと勉強頑張らなくては」とききかと思。でもそのあと、「直ぐ、勉強を始める」とか、それとも「明日から頑張ろう」と思。どちらも私のタイプではない。私には明らかに後者であった。更に悪いことに、成績の痛みは三日後にはすっかり忘れてしまい、「元の木阿弥」となっていた。皆さんは、こんなおじさんを反面教師にして高校生活をおくり、希望の大学に進んでほしいと切望している。この文章を書き終えておじさんは決心した、「よし、今からダイエットを



「健康を求めて」

岡本悦子

「健康を求めて」
健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。

「健康を求めて」
健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。

「健康を求めて」
健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。健康は自己責任で、お薦めの健康法も無いので、健康と社会との関わりについて書いてみたいと思います。

今年度 操山高校を御卒業(御定年)なさる三人の先生に健康について伺いました



校長 廣本勝裕

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

「ゆとり」の意味を辞書で調べてみると「余裕のあること。窮屈でないこと」(広辞苑)とあります。昨年の四月、妻の知人の紹介で岡山市内に畑をお借りすることになりました。春から秋にかけての休日には、できるだけ出かけて行って土を耕し、種を蒔き苗を植え、ささやかながら収穫の喜びを味わうという、これまでに経験したことのない時間を過ごすことができました。この間、近隣で白桃やマスクットなどの栽培に携わっておられる生産者の方からは、畑作に関する様々な助言をいただいたり、余った作物の苗を分けていただいたり、今までもお聞きになっていた方がかわりには新鮮で、これまでの狭い人生観や生活意識を深め広げていただいたことだと、心から感謝しています。言うことを聞かない小型耕運機の制御に苦しみたり、抜いても抜いても幅を利かせる雑草と格闘したり、後から後から援軍を繰り出してきてくる害虫たちと戦ったたび、またないストレス解消にもつながったのではないかと思います。昨年は、たまたま得たきっかけがもとで、心身の「ゆとり」の大切さを学ぶとともに、生活を豊かにできた一年となりました。しかし、本場の「ゆとり」は、何かの機縁を大切にしながら自ら求め創造していくものではないでしょうか。生徒諸君におかれども、複雑で変化のきわまりない現代社会において、積極的に「ゆとり」を創造しつづつ、有意義な生活を送ってほしいと願っています。

校医就任にあたって



校医 中西裕美子

本年度より、校医を勤めさせていただきます。勤務医として地域医療に携わり、現在はノートルダム清心女子大学の保健センターと食品栄養学科に所属しています。前任の吉岡先生が十数年にわたり校医として活躍された後をお引き受けすることとなり、重責を感じております。

春の健康診断では時間がかかり、特に通信制の方で迷惑をおかけしました。女子大学でも内科検診には手間取りますが、予想を上回るものでした。その中で、先生方の並ならぬ熱意、高校生の皆さんの若々しい活力(熱気?)を身近に感じる事ができました。また、六月の学校保健運営委員会に出席させていただきました。学校感染症対策のしっかりの確な事など、熱中症対策の的確なことなど、校医の先生方や保健室の先生方のご尽力の賜物と感嘆いたしました。さらに、生徒保健委員会活動にも目を見張る思いです。



定期健康診断が一段落ついた六月、保健室の引越しが急遽決まりました。一号館の耐震補強工事のため、百周年記念館二階の同窓会資料室へ場所を移ることになったのです。大変なことになったと思いがらも、少しワクワクしながら巻尺を握り締め、引越し先のレイアウト案を練りました。資料室の大きさは保健室の約三分の一です。限られた空間の中で保健室の機能を果たすためには、何が必要なのかを考え直す機会となりました。引越し当日は通常の授業日、休養に来る生徒もいる中で作業を行うことになりました。ベッドや机などの大きな物品に番号をつけ、業者に運搬を依頼しました。プロの作業を目の当たりにし、手際の良さに感激しました。

保健室引越し大作戦!



保健室 河本 理恵

同窓会資料室は教室から遠く、休養するための来室する生徒が減るのではなにかと当初は予想をしていました。結果的には昨年度以上の来室者があり驚きました。空間がコンパクトにまとまって私たちと生徒との距離も近くなったためでしょうか。時には急な体調不良の生徒が階段を背負われて二階まで運ばれてきたこともあり。緊急時には担架で中学保健室へ運んで対応することもあり併設型中高一貫校のありがたさを感じました。

昨年、ベストセララーの本に『ノートルダム清心学園理事長 渡辺和子先生の『置かれた場所で咲きなさい』』があります。私はこの本の題にあるとおり、置かれた状況の中、前向きに取り組むことで、保健室の引越しという非常事態も楽しんで取り組むことができました。最後になりましたが、今回引越しに関わった全ての方には、柔軟に対応していただきありがとうございます。

～保健委員の一年間～

【松柏祭】

「今年は何をしようかな」

冬の球技大会 救護係

教室の空気測定

1年LHR テーマは「目」 プロジェクター初挑戦

2年LHR テーマは「歯」 劇で爆笑!

3年LHR 性教育講演会 謝辞をほめられました♡

春の球技大会 委員長注意 「ケガに気を付けて…」

水質検査 始めました

いろいろ、あったね。でも1年間がんばりました!

2月保健室にて

冬の掲示板 「センター応援&かせ対策」

保健総会資料作成中

「文化の部」 テーマは「運動×食事×健康」

卓球部男子

運動部紹介20枚作成

弁当コンテスト カ作がズラリ

肺活量 測定中 「ボート部がんばれ!」

「体育の部」

救護&ミストシャワーの給水担当

～生徒保健委員会より～

委員長 喜来保香 副委員長 大森のどか



★二〇一二年の「今年の漢字」は「金」でした。多くの金字塔が打ち立てられたことですが、私が思うに、「保健委員会」の今年の文字は「わ」でした。メンバーが「環」となり協力し合って活動する一方で「和やか」な雰囲気を作り出された保健室。松柏祭では展示を見に来ていただいた方に感想を書いてもらうコーナーを設けたことにより、生徒だけでなく卒業生、保護者の方々などコミュニケーションの「輪」を築き上げることができました。コミュニケーション能力の低下が深刻となっている現代社会を生きて私たちが、私は確かにここぞで人々との繋がりをしつじみと感じることができました。みんなで一つの物を作り上げた時に感じた言葉にできない感動を、私はきっと忘れることはないでしょう。

★私が保健委員になって二年、保健委員会委員長になって一年が過ぎようとしています。例年、前年度に引き続いて保健委員となる人が多いのですが、今年度の二年生は一人中九人が新しい顔ぶれでした。そんな平成二十四年度保健委員会は、メンバーの入れ替わり、改装工事による保健室の移動、保健LHRのやり方の変更などがあり、いろいろな意味で大きな「改革」の年だったように思います。松柏祭では、昨年度の様子を知らない委員が多いために勝手が分からずとまどったり、テーマ決定や準備の遅れなどいろいろな大変な面がありました。しかし、一・二年生共に個性際立つ良いキャラクターの加入により、保健委員会に新たな風が吹き込まれ、今まで以上の成果を収めることが出来たと感じています。三年の先輩方の協力もたいへんありがたかったです。

保健LHRでは今までと違う取り組みをすることになり、内容を一新しました。一年生のテーマは「目の健康」、二年生は「歯の健康」です。どちらの学年も、保健委員の生徒が一丸となって計画・リハーサル・本番をやっすべらしいこのメンバーと岡本先生・河本先生と共に一年間頑張ることが出来た本当に良かったです。来年度はまた、今年度以上の保健委員会になっていくことを願っています。