

スキー授業無事終了しました

今シーズンも体育の授業の一環として1・2学年各5回のスキー授業を実施し、無事終了することが出来ました。特に横根スキー場への生徒の輸送については、バスの配車など町から多大なご協力を頂きました。ありがとうございました。最後は2月18日に米沢スキー場にて一日スキーを行いました。

また3年生は蔵王スキー場(2月3日～4日)において、1泊でのスキー教室が開かれ、高校生活最後を締めくくる学校行事を、それぞれ思い思いに楽しんできました。

本年度も多くの外部講師の方にご協力を賜りました。

心より御礼を申し上げます。



3学年の蔵王スキー風景

3学年保健講話(2月16日)

身心の健康について理解を深め、自立した社会人としての適切な行動選択について学ぶため、卒業を前にした3年生を対象に次の2つの保健講話が開かれました。

食育講話	二宮久美子氏(三友堂病院管理栄養室 室長)
メンタルヘルス講話	今野裕子氏(CAPやまがた 代表)

特にメンタルヘルス講話では、「デートDV」をテーマにワークショップを取り入れて、人間関係や行動、言動の重要性について理解を深めることができました。

生徒の感想から

食育講話について

・私は食べ物には気をつけるようにしているので大丈夫と思っていましたが、一日に摂取しなければならない野菜の量が多いことを聞き驚きました。バランスを考え食生活を見直してみようと思います。4月から一人暮らしをはじめますが乱れないように注意して行きたいです。

・私は野菜が大好きなので3食野菜だけでいいかな、と思っていました。野菜がいくら体に良くても、3つの柱を毎食とらなければ意味がないことを知り注意していきたいと思いました。最近では自由登校ということで家で一日過ごすことが多くなり、起床時間が遅れ朝昼兼ねる食事になっていました。早く起きる習慣をつけ朝ごはんをしっかり食べたいと思います。

メンタルヘルス講話について

・デートDVという言葉と意味は多少知っているつもりでしたが、身体的暴力の他に精神的暴力や経済的暴力など多岐にわたるということを初めて知りました。どれも相手を傷つける行為で絶対にあってはならないものだと思います。相手の行動を制限したり自分中心に考えているのは良い付き合いとは言えないと思います。相手と対等で尊重するということはとても大切な事だと実感しました。いくら相手の事が好きでも嫌なら嫌ということも大切である事を学びました。自分が少しでも無理をしていると気づいたら誰かに相談したいです。

