

南高 ほけんだより

保 健 委 員 会

発行 令和 6年 6月25日
(通算 第78号)
担当 生徒保健委員会

～私の健康法～

南高の先生方の健康法を保健委員がインタビューして皆さんにお知らせします。

第 77 回目は K 先生にお話をうかがいました。

1. 休日の過ごし方

たまに外出しつつ、主に読書をしています。

おすすめの本は坂口安吾の「桜の森の満開の下」という本で、さくらに対する恐怖や主人公の寂しさによって桜の美しさが際立つ本となっています。

ぜひ読んでみてください。

2. 話してみたい先生、面白い先生など

〈面白い先生〉

- ・ K 先生……めったにない稀有な雰囲気がある。
- ・ T 先生……語彙が面白い。

〈話してみたい先生〉

- ・ S 先生……個性的な雰囲気が漂っていて面白そう。

3. 南高生の印象

素直で優しい人やノリがいい人が多く、授業していて楽しいです！

4. 南高生に一言

国語が苦手な子でも楽しい授業を展開できるように頑張ります！

担当 3年2組 保健委員

雨の日の紫外線対策でダメージ防止！

みなさんは紫外線対策を始めていますか？6月は、梅雨シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫外線量も少ないように感じられますが、紫外線量の強さは真夏並みです。また、水たまりや濡れた地面は鏡のように光を反射するので、照り返しによる日焼けも起こります。

では、わたしたちはどのような対策を行えばいいのでしょうか

1 日焼け止めでケア

2～3時間おきにこまめに塗りなおすことが大切です。

2 食べ物でもケア

緑黄色野菜やフルーツにはビタミンCなどの成分が豊富に含まれています。

3 コンタクトでもケア

サングラスやUVカット機能付きのメガネ、コンタクトを装着することで、シミやそばかすを防止できます。

雨の日こそ美肌作りのチャンスととらえ、ご紹介したUVケアを取り入れてみてください！

担当 3年5組 保健委員

体調万全で期末考査へ！

みなさんは期末考査の準備はできていますか？

6月にある期末考査で一学期の評定が決まっちゃいます

勉強で生活リズムが崩れることを防ぐためにおすすめの対策を紹介します！

1 テスト直前や当日はお腹の調子を崩さないために「生もの」や「冷たいもの」はできるだけ避ける。

2 手軽にブドウ糖を補え、脳に栄養がいきわたり長時間勉強を続けられるため、「ラムネ」を食べる！！

3 脳の血流を増やし、集中力を高めるためにココアを飲む！

※ただし、チョコは急激に血糖値を上げやすく、一時的な集中力の向上のあとは、急激な集中力の低下や眠気に襲われるため避けたほうがいい

これらのことを取り入れ、体調管理に気を付けて期末考査を頑張りましょう！！

担当 3年5組 保健委員