

南高 ほけんだより

保 健 委 員 会

発行 令和 6年 10月 21日

(通算 第81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80回目は M 先生にお話をうかがいました。

○休日の過ごし方を教えてください

休日は家で畑仕事をすることが多いです。

また、家族とベンチや家の棚などを作るDIYをして楽しんでいます！

○健康のためにしていることは何ですか？

畑仕事をして動くことです。ちなみに畑では、ジャガイモやトマトなど、たくさんの野菜を育てています！

○最近ハマっていることはなんですか？

今年から自作のピザ窯でマルゲリータなどのピザを手作りすることにハマっています。

○行ってみたい国はありますか？

これまで行ったことがあるのはアジア圏ですが、海外へ行くと世界の広さを感じられるので、日本以外だったらどこでもいいです！！

○南高生に一言！！

「未来は僕らの手の中」

人生は想像のつかないことだらけで、未来には可能性しかない。

だから前に向かって進んでほしい！！

担当 2年1組 保健委員

結局勉強のお供って何がいいの！？

みなさん中間考査お疲れさまでした！

早速ですがみなさんは勉強中何か食べたりしますか？今回私は勉強中に食べるといいお供、避けた方がいいお供について調べてみました！今後の勉強に役立つうれしいです♪

〈避けた方がいいお供△〉

・一気に血糖値が上がるもの

Ex] クッキー、菓子パン、ポテトチップスなど

血糖値が急上昇すると「インスリン」というホルモンが大量に分泌され、血糖値は正常値よりも下がり、結果的に低血糖の状態になってしまいます。低血糖になると脳はエネルギー不足となり、眠気や集中力の低下を招き、勉強に集中するのが難しくなってしまいます。

〈勉強に向いているお供☆〉

・脳のエネルギー補給を効率的に行えるもの

Ex] ダークチョコレート、アーモンド、硬いグミなど

勉強している環境で求められるものは手軽、においが少ない、少ない量でも満足できるなどということです。そのため、カカオをとることや噛むことが長時間の勉強をサポートしてくれて集中力や記憶力の向上も図れます。

これらのことを頭の片隅にちょこっとでも入れてもらえればいいなと思います！

11月19日からの期末考査もがんばりましょうー！！

担当 2年 5組 保健委員

11月11日は何にまつわる日なのか？

11月11日は青森南高校の開校記念日です！

特に今年は50周年記念式典があるので皆さんで南高を盛り上げましょう！！

その他にも11月11日は「ポッキーの日」がおなじみではありませんか？

なんと日本では約60個もの記念日があります。(2023年10月現在)

11月11日は日本で3番目に記念日が多い日だそうです。

その中でも今回は「いただきますの日」を紹介します。

「いただきますの日」は「1111」が並んだ箸に見えることから普及推進委員会が2011年に制定しました。

何気なく毎日ごはんを食べる際に言う「いただきます」はなぜできたのでしょうか？

神様にお供えしたものを食べるときや位の高い方から物を受け取るときに頂(頭の上)にかかげたことが由来。昭和時代から使われ始めたと言われていました。

① 食事に携わってくれた方への感謝

② 食材への感謝

何気ない文化ですが、日頃ご飯を食べられることへの感謝を忘れず「いただきます」をしてからご飯を食べましょう！！

最後に私が友達とよくするいただきますを紹介します。

「いただきマッチョ～」 「青木マッチョ！！！」

担当 2年 5組 保健委員