

南高 ほけんだより

保 健 委 員 会

発行 令和 6年11月22日

(通算 第82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 8 1 回目は K 先生にお話をうかがいました。

① リラックスできたり、心が癒されたりするオススメの遺産はありますか？

アイスランドにあるヴァトナヨークトル国立公園です！

オーロラや氷河や火山が見られて、自然にひかれる場所。この遺産が詳しく載ってある「見るだけで運気があがる世界遺産」という本の制作には、私も監修協力をしました。

② 運動を楽しむために大切なことは何だと思いますか？

運動は全く好きではなく、苦手です。楽しさを見いだせない…。

③ 学生時代、勉強と趣味の時間のメリハリをつけるために大切にしていたことはありますか？

私はどちらか一方に全力投球派！逆に〇〇しながら勉強するのは苦手です。

④ 生きていくうえで最も大切なことは何だと思いますか？

やっぱり推し活！

私は世界遺産や埴輪・土偶、スピッツやコナンが好きです。実際現地に行って見るのが好きです！ライブも最高！

⑤ 最後に！南高校の一番のリラックスする場所はどこですか？

A棟の2F！夕焼けの空の色が自然を感じられて癒されます。

皆さんも夕暮れ時、ぜひ見てみてください！

担当 1年5組 保健委員

災害への備えって何すべき？

今年は、能登半島地震や台風による土砂や浸水などさまざまな災害が起こりました。日ごろから災害へ備えることが命を守ることにつながります。
災害への備えは何をすべきなのでしょう？

- ① 防災リュックをつくるすぐに持ち出せる防災リュックがあると素早く避難をすることができます。

☆最低限入れておくべきもの

例) 水、食料品、貴重品、携帯トイレ、救急グッズ、衣類、懐中電灯、
トイレットペーパー、洗顔用品、充電器、防寒具など

非常用持ち出し袋チェックリストもあるのでそれを活用しながら作ってみてください！

- ② 避難場所や経路を家族と確認する

家族と確認しておくことでバラバラの場所にいるときに災害が起こっても、家族みんなが無事に会うことができます。ハザードマップで危険区域を知っておくとなおよいでしょう！

担当 1 年 4 組 保健委員

良い睡眠のコツ！

皆さんはいつも何時間睡眠していますか？夜遅くまで勉強したり、夜遅くまでスマホをいじったりして気づいたら深夜！そんなことが多いと思います。高校生は一日7時間睡眠をとるのが理想と言われています。

☆睡眠不足チェック☆

1. 日中に眠気や居眠りをすることがある。
2. 朝、気持ちよくすっきりと目覚められない。朝、おきるのがつらい。
3. 目覚めてからスムーズに行動できない。
4. 日中、疲労感があり、気分良く過ごせない。

1 つでも当てはまったら睡眠不足の可能性あります！

☆良い睡眠をとる方法☆

○照明はフットライトのみ。

○寝る前はカフェインの多い紅茶や緑茶は飲まない！

→ホットミルクがおすすめ

○心地よい音楽やせせらぎなどの自然の音を流す。（滝の音など）

良い睡眠をとれるように日ごろから食事や睡眠時間、生活環境などに気を付けて生活しましょう！

担当 1 年 4 組 保健委員