

令和5年9月28日

No. 6

# ほけん便り

～今月のテーマ～

## 健康とは



生徒会長 小田裕雅



自分らしさを大切に

保健相談部主任 竹下夏佳先生

将来の夢：小学校の先生になること

**樋口** 今日は保健相談部主任の竹下先生と生徒会長の小田裕雅君と共に、健康について考えてみたいと思います。竹下先生、小田会長、よろしくお願いします。

**本城** まず、小田会長の考える「健康」とは、ひとこと言ってみて何ですか？

**小田** 健康を一言でいえば「元気でいること」だと思います。

**本城** 元気が健康のバロメーターということですね。

**竹下先生**、元気でいるための秘訣はありますか？

**竹下T** 毎日、短い時間でもいいので「気分転換」をすることです。

**本城** 適度にリフレッシュすることも大切だという事ですね。

**樋口** 小田会長は健康を保つため、日頃から心がけていることはなんですか？

### 樋口委員



休みの日はクッキーづくり

**小田** 僕は常に「早寝早起き朝ご飯」を心がけています。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、不調を感じた時には、たっぷり休養をとるようにしています。

**樋口** 竹下先生は何かありますか？

**竹下T** 寝る前30分はなるべく目を使わない事。例えば携帯やパソコンを見ないようにしています。そうするとすっきり眠れますよ。

**樋口** 夜遅くまでスマホなどを扱わず、早く寝ることで、目の疲れもとれるし、朝ご飯もおいしく食べられますね。早寝早起きなら、今日から始められそうです。

**樋口** お勧めの健康食品や、ヘルシー料理などを教えてください。

**小田** 野菜たっぷりのサラダがお勧めです。中でもポテトサラダが好きですね。

**竹下T** 家にある季節の野菜を使った、コンソメスープです。

**樋口** 健康料理のコツなどありますか？

**竹下T** 野菜をたっぷり入れることと、最後に少し自分の好きなスパイスを入れると食べやすいです。

**樋口** ちょっとした工夫で、食欲がない時でも野菜がたくさんとれそうですね。

**本城** では、最後に波高生が、健康になるようなメッセージを、ひとことずつお願いします。

**小田** 「元気が一番！」規則正しい生活を心がけ、これからも元気出して行こう！

### 本城委員



早寝早起き大事！

**竹下T** 3食きちんと食べることで、しっかりと睡眠をとることで、体だけでなく、心も健康に過さしてくださいね。

**本城** 生活習慣や、食事の内容に気を付けて、一生涯健康でいられるように、できることから取り組んでいきたいと思っています。竹下先生、小田会長、今日はお忙しい中、お話しいただきありがとうございました。

朝夕の涼しさにやっとなり秋の気配が感じられる季節となりました。新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの流行も懸念されます。注意していきましょう！

