



### ●まだまだ寒い朝●

#### 寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

##### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着

などを手が届く場所に置いておきましょう。



##### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。

起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

##### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの

分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

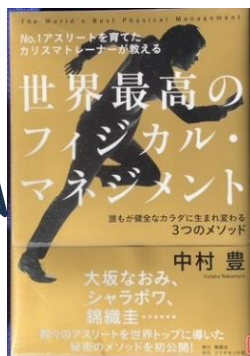
日本学校保健研修社「健」令和7年2月号

### ●僕たちのイチオシ本

「フィジカル・マネジメント」とは人が若々しく、健康でポジティブでいられるための秘密の法則。この本はそのために必要な3つのメソッド「トレーニング」「リカバリー」「栄養」について写真や図を用いて科学的でとてもわかりやすくまとめてあります。かの有名なシャラポア選手や大坂なおみ選手など名だたるアスリートも実践した内容とあって信用性も高いと思います。身体も心も効率よく整えることができそうです。



#### 世界最高のフィジカル・マネジメント



著者：中村豊  
発行所：楓書店

写真付きで見て楽しく、一人分の栄養摂取量もわかるので健康的です。割と作り方も簡単なものが多いので自分でも作ってみたいと言う気持ちになります。皆さん、栄養バランスを考えて生活しましょう！

#### 体にいい 栄養バランス満点のおいしい献立



著者：岩崎啓子  
発行所：学研プラス

### ●辛い花粉症の季節です！

#### 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



東山書房「健康教室」令和7年2月号

去る2月14日、卒業を間近に控えた3年生を対象に、「卒業する皆さんへ～より豊かな人生を送るために～」というテーマで、「命と生（性）についての保健講話」を行いました。卒業後の社会において、今までより更に身近な問題となる右記の点について3年間の学校生活を通じて学んできたことを振り返りながら、確認していきました。

生徒達は熱心に耳を傾け、自分の命やこれからの生き方と真剣に向き合う良い機会となったようです。提出された感想文には、今までお世話になったご両親はじめご家族の方々、友人や、周りの人々への感謝の気持ちが溢れ、これから先の人生に前向きに取り組んでいこうとする意気込みが綴られていました。一部ご紹介いたします。「命と生（性）の大切さ」が卒業する皆さんの心に響いていれば幸いです。

【感想文より】

- 食事の大事さ
- 身近にあること  
性感染症・妊娠・デートDV  
薬物乱用・SNSトラブル・詐欺
- 生（性）の素晴らしさ



社会人になった時、一番不安なのが人間関係です。知らない人達の中でうまく馴染めるかとドキドキしています。ですが、今日の講話を聞いてなんとなくかなる気がしてきました。これから生活が変わり仕事に慣れるだけでヘトヘトになって帰宅することが多くなると思いますが、食事はバランスよく摂り、偏った生活をしないように気を付けます。また、性に関しても自分を大切に、相手とも良い関係を築きたいと思いました。保護者からのメッセージを見て泣きそうになりました。ありがとうございました。（女子）

今日の講話を聞いて、まず自分という存在が一番大事だし、自分が守りたい人、守りたいもの、それも大事だけど、「自分を守る」ということが一番大切なことだと感じました。（中略）小さい命だった時から、両親が自分のためにやってくれたことは当たり前じゃないことで、これまでけんかしたこともありましたが、それでも自分がやりたいことを一番応援してくれている両親には、今言葉じゃ足りないくらいものすごく感謝しています。（中略）人間は一人じゃ絶対無理なことがあるから、辛い時は誰かに話すことも大事だし、逃げることも大事、逃げた後に自分がどうすればいいのかを考えることも大事だと思っています。これからは、両親が自分を産んでくれたことに感謝して、自分を愛し、自分が何でこの世に生きているのかその理由を見つけながら、しっかりと歩んで行きたいと思います。いつか大きい自分になって両親とご飯でも行けたらいいな。（男子）

将来、独り暮らしをするときには自炊をして栄養のバランスを考えたいと思います。卒業したら性感染症や危険薬物、詐欺など今よりずっと身近な問題になると思うので、たとえ物事がうまくいかない時でも、変な誘惑に負けないよう強く生きようと思います。最後のビデオでは普段は聞かないような保護者の言葉があって感動し、自分たちは大事にされていることを実感しました。卒業後は更に自分のことも、家族のこともしっかり考えて生活しようと思います。頑張ります！（女子）

今後独りで生活していくにあたって、考えなければいけないこと、学ばなければならないことが多くあるという事を再認識できました。自分自身にできること、できないことを理解しつつ、よりよい生活を築くための努力をしていきたいです。また、高校生活で学んだ性に関する知識やネットや薬物等のトラブルに巻き込まれないための方法も忘れずに覚えておこうと思いました。3年間という時間の中で、学校やそれ以外の場所でも多くの経験をし、その度にたくさんの教訓を得ることができました。思い返してみるとあっという間でしたが、その間で得たもの、身についたものはとても多いと思います。これからも一瞬一瞬を大切に過ごして行きたいです。（男子）

今日の講話を聞いてなんだか温かい気持ちになりました。正直、卒業後の生活には不安がたくさんあります。わからないことも多くありますが、これから自分の世界が広がっていくと信じて、期待に胸をはずませ、前を向いていきたいです。辛いこともたくさんあると思いますが、その時は今日の講話を思い出して、温かい気持ちで頑張ろうと思います。期待も不安も全部大切なもので、それが本当の自分だと思って全部受け止め、これからの未来に向かって前に進みます！（女子）

