

保健だより



令和2年 11月

志貴野高等学校 保健室

9月24日(木)に、生徒を対象とした「健康を考える日」の講演会が行われました。講師の先生方から、心身の健康についてご指導いただいたので紹介します。

昼間制 1、2年次対象

「自分の気持ちとともに」

講師:本校スクールカウンセラー 村田晃先生

先生の幼い頃の家庭環境や学生時代の「人付き合いが苦手」という自分の性格から大学で心理学を学ぶようになったこと、新聞社勤務を経て国家公務員となり拘置所や刑務所といった場所で出会った人の境遇への思い、アメリカへの留学、そして病気のことなど、赤裸々にお話しいただきました。

いろいろなことが起こるたびに自分の気持ちに向き合い、自分のペースで歩いて来られた経験は、同じような悩みを抱える生徒にとって、今後の人生を進むうえで大きなヒントになったのではないかと思います。

村田先生の講演では、自分に自信が持てないときの考え方についてもお話ししてくださいました。

A君



僕は、内気で人付き合いが苦手だと思う。



A君は、明るくて人付き合いが上手だね。



自分で思っている印象と、他人からの印象は違うかもしれない。



A君



「自分はこんな人間だ」と、とらわれずに個性を発揮していく。他人からの評価も、人の一部だけを見て言っていることなので、全体像ではない。自分のことを一番よく知っているのは自分。自分の気持ちに沿って行動し、その場で一番ベストな方法を選択できるようにしよう。

裏面へ



昼間制 3、4 年次対象

「気軽にできる簡単エクササイズ」

講師：富山福祉短期大学准教授 小川耕平先生



生徒たちは体操服に着替え、体育館で実際に全員で体を動かしました。学生の間は、体育の授業で体を動かす機会がありますが、社会に出ると、運動する機会は少なくなってしまいます。日頃から、程よいエクササイズを生活の中に取り入れることで、大人になってからも健康な心と体を保つことが大切だということを教わりました。また、BMI や脈拍数など健康に関する知識や、目的に合わせてどの程度のトレーニングを行えばよいかなど、生涯スポーツに関わるノウハウをご指導いただきました。



エクササイズ
を生活に取り
入れよう！



夜間制対象

「グッスリ眠って学力・体力アップ」

講師：雨晴クリニック副院長 坪田聡先生



睡眠が身体や脳にもたらす健康効果や、快眠になるためのアイデアを教えてくださいました。坪田先生から夜間制の生徒に対して、「普段、あまりよく眠れない人はいますか」と問われると、たくさん手が挙がり、睡眠についての悩みを抱えている人が少なくないようでした。実際に、夜間制は学校が終わってから帰宅する時間が遅いので、どうしても就寝時間が遅くなってしまいます。教わった快眠方法を試して、規則正しく快適な睡眠ができればいいと思います。

布団に入ってから
スマホを見るのはや
めよう。

