

新学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか。生活リズムを整え、体と心を「学校のある生活」にシフトしていきましょう。また、9月ではありますが、まだまだ真夏のような暑い日が続きます。水分をよくとり、熱中症対策をしっかりとって過ごしてください。元気に2学期のスタートを切りましょう！！

※夏休み中に健康診断の結果から医療機関を受診した人は、「治療勧告書」を学校に提出してください※

## 秋は気持ちの切り替えの季節

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



## 推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われるがちな「推し活」には、実はすごい力があります。気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコよく、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

## 災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

### 飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日3ℓを3日分  
(=2ℓペットボトル約5本)

### 生活用水

手を洗う、トイレを流す、  
食器を洗う時に使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活水として利用し、買い替えましょう。



8月22日(金)に「保健研究大会」という、愛知県の高校等が集まり、各校で行った研究を発表する会が開催されました。本校保健委員1名が出席し、2校の生徒保健委員の研究発表を聞きました。

### 発表①刈谷高校:寒天の新しい観

寒天を使った低カロリーでおいしいドーナツを開発し検証した。

### 発表②東海樟風高校:熱中症ゼロを目指して

ICTを活用し、熱中症になりにくい生活習慣・健康管理を検証し実践した。

発表の内容が自分では思いつかないことが多く、新しい視点を獲得することができた。

発表①に対し、「寒天を多量摂取すると健康を害すことがある」という助言者の指摘があった。この指摘は他にも通じることがあると思う。例えば、ダイエットのために糖분을控えれば痩せるが低血糖になってしまったり、塩分補給のために塩気の多いものを食べれば熱中症予防になるが塩分過多になってしまったりということがこれに当てはまると思う。使用する食品や薬品、生活用品などの注意事項をよく読み、良い点のみではなく悪い点にも目を向け、健康に気を使おうと思った。

参加者 3年5組保健委員

