

# HAPPY VIRUS



# VIRUS

[ハッピーウイルス]

阿蘇中央高校ほけんだより  
阿蘇校舎保健委員会

つなぐ、つながる。

3

2021.3.1

- 1 高校3年間を一言で楽しかった。
- 2 健康のひけつは? 三食しっかり食べる。
- 3 ストレス発散法は? 私も知りたいです…。泣くこと??かな。
- 4 好きな食べ物は? メロン。
- 5 校内のオススメスポット 保健室。
- 6 元気の素は?? 睡眠。
- 7 1・2年生へメッセージ 目標を達成するために、日頃からコツコツがんばってください。

## 夏子の部屋

保健委員長



～卒業編～

夏子の部屋を応援してくださったみなさま、インタビューさせていただいた先生方ありがとうございます。

## 阿蘇校舎役員 紙面ひきつぎ

2021年度保健委員長  
山内 大也

2020年度保健委員長  
園田 夏子



3年生は  
保健委員  
さんです。

保健委員  
さんばって  
ください。

AEDの  
型名  
(AED)

いんちき守ろう。  
いさなアズ  
ASO CHUO+  
High School

いんちき、いんちき、応援しています。

阿蘇清峰校舎  
0967-22-0045

阿蘇校舎  
0967-22-0070

阿蘇中央高校

性暴力被害  
ゆあさいくまもと  
熊本県性暴力被害者のための  
サポートセンター。  
096-386-5555  
E-mail support@yourside-kumamoto.jp

生活全般  
警察安全相談室  
DV、ストーカー、SNSトラブル  
などいろいろ。  
警察への相談電話は「#9110」  
ダイヤル回線の相談電話 (熊本県警察の場合) は、  
096-383-9110

新型コロナウイルス関連  
発熱などの症状がある場合は、  
まずはかかりつけ医に  
相談しましょう。  
かかりつけ医がない時は、  
発熱等の症状が出たときの相談窓口  
(熊本県)  
0570-096-567

相談機器関係  
生きていくうえで、  
わたしたちは大切なもののバランスを  
崩してしまうことがあります。  
それは体だったり、心だったり。  
誰にもわかってもらえない苦しみも  
もしまかえてしまったとき、  
思い出してほしいことがあります。  
必ずどこかに  
あなたが頼れるところがある、  
というところ。  
知っておこう。  
もう大丈夫、の前に  
できること。

もっと知りたい人は  
～つながり相談機関一覧(熊本県ホームページ)～  
<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/39/1988.html>

保健部・図書部 つながり企画

# わたしからあなたにつながる 保健の本

先生たちに  
図書館蔵書の  
オススメ本を  
紹介して頂きました。

#健康 #安心・安全  
#癒し #心とカラダ  
#生き方 #考え方



3学年主任  
福本 裕徳 先生

管理栄養士 川端理香  
『10代 スポーツ選手の食材事典』

ふだんから栄養をよ  
く考えて食事を摂り  
もっと強い体を作る  
と試合で勝てます。



3年2組担任  
井形 一貴 先生

ジョン・C・マクスウェル著・齋藤孝訳  
『すごい「考える力」』

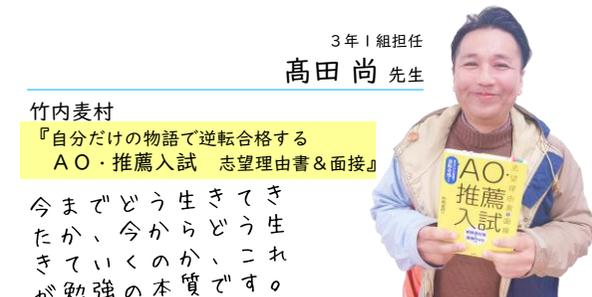
「考える時間」はう  
まくいく人生の滑走  
路と思え！思考して  
ストレス発散しよう！



3年3組副担任  
勝枝 将斗 先生

村上龍  
『ストレイト・ストーリー』

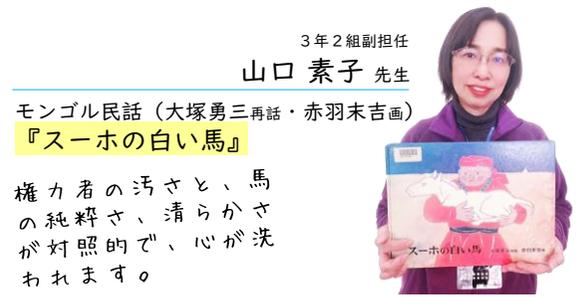
実話を基にしたお話  
です。読んでみると  
段々と旅がしたくな  
ってきます。



3年1組担任  
高田 尚 先生

竹内麦村  
『自分だけの物語で逆転合格する  
AO・推薦入試 志望理由書&面接』

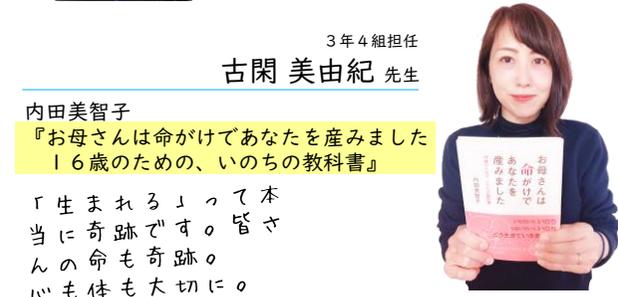
今までどう生きてき  
たか、今からどう生  
きていくのか、これ  
が勉強の本質です。



3年2組副担任  
山口 素子 先生

モンゴル民話（大塚勇三再話・赤羽末吉画）  
『スーホの白い馬』

権力者の汚さと、馬  
の純粋さ、清らかさ  
が対照的で、心が洗  
われます。



3年4組担任  
古閑 美由紀 先生

内田美智子  
『お母さんは命がけであなたを産みました  
16歳のための、いのちの教科書』

「生まれる」って本  
当に奇跡です。皆さ  
んの命も奇跡の  
心も体も大切に。



3学年部  
松崎 孝弘 先生

榎野道流  
『最後の晩ごはん』

夜間営業定食屋の物  
語。美味しいばんめ  
しと思いやりでほっ  
こり癒される。



3年3組担任  
前川 智 先生

中谷彰宏  
『受験生 すぐにできる50のこと』

受験は決して楽なも  
のではありません。  
この本を読んで合格  
を勝ち取ろう☆☆☆



3年4組副担任  
松本 隆佑 先生

三浦しをん  
『風が強く吹いている』

なぜ、何の為に走る  
か。だって？走ってみ  
ればきっと分かるさ。

3学年部  
橘 栄子 先生



福田淳子、信太康代、柳瀬久美子  
『チーズケーキの本』

チーズケーキ作りを  
昨年よりはじめ20本  
焼きました。皆さん  
も是非ご賞味下さい。

事務長  
堀 慎介 先生



中村康夫 文・写真  
『海の名前』

紺碧の写真が、ペー  
ジをめくると時に世  
界中の海へと私達を  
誘ってくれる一冊です。

事務部  
柚上 梢 先生



内田美智子  
『いのちをいただく』

短いお話の中にたくさん大切  
なことがつまっています。う  
きう「いただきます」「ご  
ちそうさま」が言えますよ。

図書部長  
後藤 智子 先生



佐野洋子作・絵  
『100万回生きたねこ』

愛する人がいなくな  
れば、何度生きかえ  
ても意味がない！愛  
のお話をどうぞ！

事務部  
田中 大晴 先生



本出ますみ 監修  
『世界のひつじめぐり』

眠れない夜に目を開  
いて羊を数えようと  
思ったとき、どんな  
羊を想像しますか？

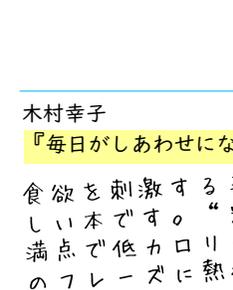
事務部  
森本 幸司 先生



山田知生  
『スタンフォード式 疲れない体』

#疲れない体  
#食事 #睡眠 #呼吸  
#姿勢  
#読書 #オススメ

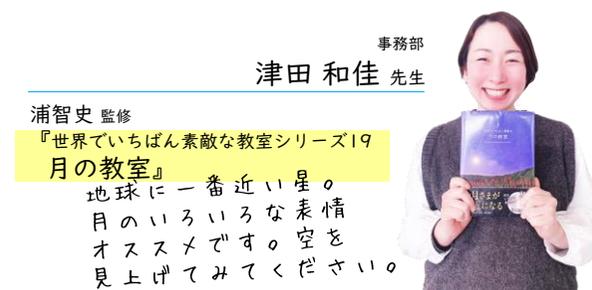
図書室  
松尾 美里 先生



木村幸子  
『毎日がしあわせになる はちみつ生活』

食欲を刺激する美味  
しい本です。“栄養  
満点で低カロリー”  
のフレーズに熱視線！

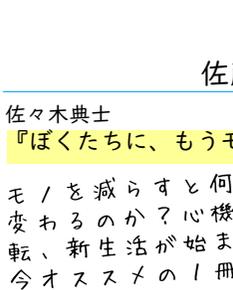
事務部  
津田 和佳 先生



浦智史 監修  
『世界でいちばん素敵な教室シリーズ19  
月の教室』

地球に一番近い星の  
月のいろいろな表情  
オススメです。空を  
見上げてみてください。

事務部  
佐藤 めぐみ 先生



佐々木典士  
『ぼくたちに、もうモノは必要ない。』

モノを減らすと何が  
変わるのか？心機一  
転、新生活が始まる  
今オススメの1冊。



図書室に特設ブースできてます。

つながりヒント

- ▶ 図書室に本を読みに行く。
- ▶ 先生たちに話を聞きに行く。

どちらでもOK。両方でもOK。