球磨工業高校生徒保健委員会
２ＭＡ原口和也、２ＭＢ塚本晄、２ＡＡ小倉七海
発行：令和元年（２０１９年）１１月１８日

ほけんだより11月

熊本県は**インフルエンザの流行期**です！**手洗い・うがい・換気の徹底**をし、しっかりと予防に取り組んでください。

２号連続、秋の健康インタビュー特集です！
日頃から、パワフルで健康な先生方の健康の秘密！気になりませんか？！
気温が下がり、風邪やインフルエンザが流行する時期です。先生方の健康法を取り入れてみましょう！

健康インタビュー！田端（たばた）　正朋（まさとも）先生です！（教科：数学）

インタビュー担当：2AA 小倉

画：2MB 塚本　晄

Ｑ１　風邪の予防のためにしていることはありますか。

日本では、「休まない」事が美徳の様に思われる風潮があります。

しかし、健康を害して困るのは自分自身のみ。私は体調に違和感を感じたら「休息を取る事」を最優先に考えています。

Ｑ３　学生時代は健康でしたか？

インフルエンザに罹患したのは昨年が産まれて初めてだったので、昔から抵抗力はあったと思います。

ウィルスや病原菌が近寄りたくない人間なのかも（笑）

Ｑ２　先生独自の健康法を教えて下さい。

① ストレスを溜めないようにする！車が好きなので休日は色んな車に乗って楽しむようにしています。

② 授業中にアクティブに動いて運動の代わりにしています。（机間指導や板書など）

Ｑ４　一日の睡眠時間はどのくらいですか。

２３年間朝課外を担当し続けているので、起床が早く４～５時間位しか眠れません。（ＡＭ５：００には条件反射で目が覚めてしまって眠れない）。

Ｑ５　球磨工業高校生に一言、熱いメッセージをお願いします！！！

危ぶむなかれ危ぶめば道はなし。踏み出せばその一歩が道となる。迷わず行けよ行けば分かるさ！

健康インタビュー！

園田（そのだ）　有佳子（ゆかこ）先生です！（教科：建築）

インタビュー担当：2MA原口

画：２ＭＢ　塚本　晄

Ｑ１　普段から健康について気をつけていることはありますか？

小腹が空いてもお菓子などの間食はしないようにしています。

水分は多く摂るように心がけています。

１日１Ｌは飲みたいなと思っています。
※もちろんお茶か水です。
ジュースはそんなに飲めなくなりました...。500ml のジュースに含まれている砂糖の量は引くほどの量です...。

Ｑ２　学生時代は健康でしたか。

健康でした！とは断言できません...。中高は無遅刻無欠席無早退でしたが、勉強を遅くまでしていたりしていたので、就寝時間が遅く、寝不足な日もありました...。ちなみに、インフルエンザ１回もかかったことがありません！

Ｑ３　１日の睡眠時間はどれくらいですか

６時間寝られればいい方です！「5 時間は寝る！」と心がけています。本当はどれだけでも寝ていたいです。

Ｑ４　球磨工業生のことは好きですか？

大好きですよ(^^)！♡　♡　♡

初めて工業高校という場に足を踏み入れましたが、球磨工が初めてで良かったなと思います。生徒の皆さんが明るく声をかけてくれて、名前を呼んでくれたりするのがとてもうれしいです。

Ｑ５　球磨工業高校生に一言、熱いメッセージをお願いします！！！

大人になってやっとわかりましたが、高校生って長い人生でたった３年間しかないかけがえのないキラキラした時間だったなと思います。その当時は、めまぐるしく毎日が過ぎて、喜んだり、悲しんだり、楽しんだり、悩んだりしていて、その時間の大切さがわかっていませんでした。なので、皆さんも高校生活を思い切り楽しんで、たくさん悩んで過ごして下さい。すべてが青春だったなと思える日が来ます。

先生方、ありがとうございました！来月号も引き続きお楽しみに♪