



今年も残すところあとわずか。寒さはどんどん厳しくなりますので、体調を崩さずに健康で穏やかな冬休みをすごしましょう。今月号は、石川先生に健康インタビューをしました。いつもパワフルな石川先生の元気の秘訣を参考にしてみてください♪

健康インタビュー！！！！



機械科

いしかわ

石川

まさのぶ

政靖

先生です♪



(3学年主任、機械科、ハンドボール部)

Q 1 先生独自の健康法を教えてください。

- 1 黒ニンニクと甘酒の豆乳割りを毎日飲む！
- 2 サラダ玉ねぎをつまみにお酒を飲む！（皆さんも20才になってからお試しを）
- 3 納豆とちりめんを毎日食べる！
- 4 お茶は「ルイボスティー」を高校生の時から飲んでます。（活性酸素を取り除く！）
- 5 あとは・・・温泉大好きです！（よく生徒にも会って、裸の付き合いをしています）



Q 2 風邪予防のためにしていることはありますか？

手洗いうがいの徹底。

「自己管理できないと試合に出さない」と高校の恩師に言われて今でも続けています。



Q 3 学生時代は健康でしたか？

バリバリ元気です！

首の骨折以外での入院以外は休みなしです。

ラグビー部に所属されていたのだそうです！！



Q 4 一日の睡眠時間はどれくらいですか。

6～7時間です。夜は睡魔と無理に戦わず朝早く起きて仕事や勉強をしています。



球磨工業高校生に一言、熱いメッセージをお願いします！！

画：2MB 塚本 暁



「元気があれば何でもできる！」



皆さんの身体は皆さんが食べる物からつくられます。高校生の時に鍛えて、心身を強く、たくましく！食にこだわり、健康で！

実は、こんなにつながっています。

〇〇には、何が入るかな？

睡眠と〇〇？！

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。生活リズムを崩さず、睡眠も食事も適度に体も動かして元気に過ごしましょう！



睡眠と心 ♥

睡眠不足は、心を不安定にするとされています。寝る時間が遅いほど、なんでもないのにイライラしてしまうというデータもあります。

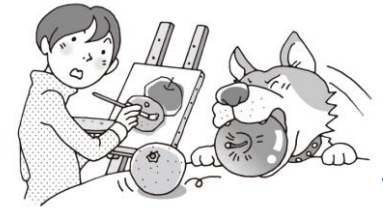
また、心の病気のサインとして、「眠れない」という症状が出ることもあります。



睡眠と肥満

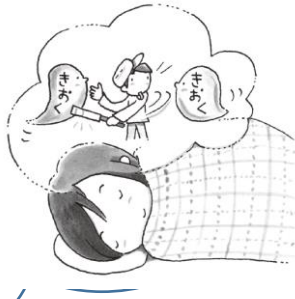
睡眠不足の人は、食欲を増加させるホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減るとされています。

つまり、睡眠が足りないと食べ過ぎにつながり、太りやすくなってしまいます。



睡眠と勉強

睡眠は、みなさんの脳の働きと深く関わっています。睡眠が足りないと脳は考えたり記憶したりする力が十分に出なくなってしまいます。勉強しても頭に入らなくなってしまうのです。



睡眠と朝ごはん

寝る時間が遅くなる、当然、起きる時間も遅くなりがち。朝ごはんを食べる時間もなくなってしまいます。朝ごはんを食べないと、脳やからだの栄養が足りず、朝から元気にすごせません。

