

ほけんだより

10月号

令和6年10月25日発行

担当
1-1 石本ひな
尾谷幸翼



みなさんこんにちは！今月の担当は1年次1組石本と尾谷が担当します。
文化祭もお疲れ様でした！尾谷は0円トトロの劇をしました！石本はポップコーン作りを頑張りました★きっとみなさんもステキな思い出ができたのではないのでしょうか？



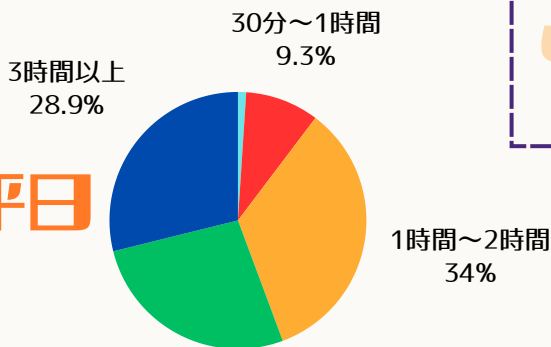
眠Real。リアルな牛校の睡眠を

保健委員会は、今年の文化祭の発表で「睡眠」をテーマにステージ発表を行いました。タイトルは「眠Real。～リアルな牛高の睡眠を～」です！タイトルは、高校生にも人気のアプリ「BeReal.」から着想を得て、自分たちの体の中、眠っているその瞬間にどんなことが起きているのかを、私たち保健委員が細胞たちになりきって動画をまとめました。今月のほけんだよりでは、文化祭発表の番外編をお届けします！

牛高生のメディア 使用時間

なんと、平日でも3時間以上メディアを使用している人が「4人に1人以上の割合でいる」という結果が！学校が終わり、帰宅して夕食やお風呂、宿題などをした上で3時間以上メディアを使用するとなると、おのずと削られるのは睡眠時間…
土日になるとほとんどの人が3時間以上メディアを使用しています。

平日



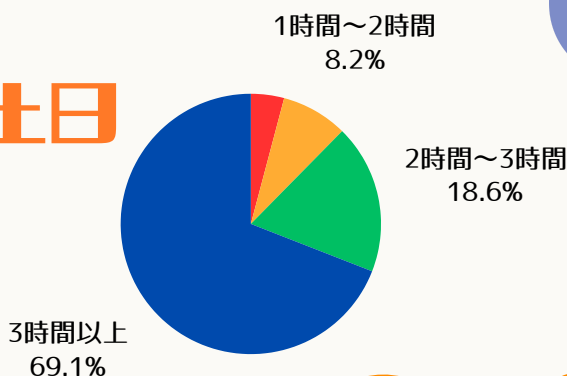
ブルーライトに注意



ブルーライトは人間が見ることができる光の中で最もエネルギーが大きい光であるため、目が疲れやすく、また神経を興奮させるため睡眠の質を落とす原因になります。

寝る1時間前からはスマホの使用を控えましょう！

土日



文化祭でおすすめ「アロマミストスプレー」は保健室にあります！体験したい人はいつでも体験しに来てください！ぜひおすすめの香りを見つけたら教えてくれるとうれしいです！



ドキドキ

牛高保健委員の推し活日記

今月の推しは1年次1組担任の松元先生！元気で頼りになってお酒が大好き(?)な松元先生の健康の秘訣にせまります。楽しんで読んでくれたらうれしいです！



健康の秘訣は？

- 推し 食べ過ぎ飲みすぎに注意しています。
尾谷 为什么呢？
推し お酒は飲みすぎるとよくないし、食べ過ぎると苦しくなっておいしくなくなってしまうから。程よいくらいがいい！



趣味は？

- 推し 映画を見ること、音楽を聴くこと！
石本 好きな映画や音楽は？
推し 映画は少し前だけど「テネット」です。繰り返し見てました。音楽は「OKAMOTO'S」です。こんな4人組です！（タブレットの画面を見せてくれる。みなさんも調べてみて！）



好きなスポーツは？

- 推し バレーが好きです。中高6年バレー部だったので。
石本 他にはありますか？
推し 観るのはバスケットボールが好きです。今はあまり行けてないけど熊本ヴォルターズ応援してました！



牛高生へのメッセージをどうぞ！

いつもたくさん話しかけてくれて、ありがとうございます！
みんながのびのびしているところを見ると癒されます(*´ω`)
(プラスで勉強を頑張ってください！)



ストレス解消法は？

- 推し Netflixで「はらぺこフィルのグルメ旅」を見ることです！
尾谷 どんなお話ですか？
推し おじさんが旅をしてご飯を食べるだけなんですけど、たまに感動するところもあって…みんなにも見てほしい！おすすめ！あと英語の勉強にもなる！



好きな食べ物は？

- 推し チーズケーキ
尾谷 理由はなんですか？
推し 理由？笑 おいしいからです！笑
尾谷 好きな飲み物は？
推し ビールです！



1-1の好きなところは？



- 推し 素直なところ！ほめるとたくさん喜んでくれます！笑
石本 理由ありますか？
推し 朝「これをちゃんとしといてね」と言ったことはその日のうちにちゃんとしてくれています！



今月の推し★1-1担任松元先生