

ほけんだより

1月号!

発行日 | 令和7年1月29日(水)

担当

1-1 石本ひな

1-1 尾谷幸翼

あけましておめでとうございます！年末年始はゆっくりできましたか？
いよいよ3学期…まとめの時期です。あっという間に過ぎ去ってしまう3学期ですが、次のステップに向けて、健康に気を付けて頑張っていきましょう☆

保健室文庫 2025 はじめました!

実は2学期あたりから、保健室に少しだけ図書室の本を置かせていただいていたのですが、今回「保健室文庫」として、私たち保健委員と図書委員さんと協力して運用していくことになりました！
1カ月ほどのペースで保健室内に置く本を入れ替えていきたいと思います。



どんな取組？

保健委員・図書委員以外でも「悩んだとき、みんなにこの本を読んでほしい!」と自主的に活動に参加してくれた人もいます☆

保健室は体や心の調子が「いつもと違うな」というときに利用しますが、他にも「こういう時ってどうしたらいいんだろう」と自分の健康に対する悩みを持っている、健康への知識を増やしたいという人も保健室にやってきます。そんな様々な理由で保健室を利用する人たちに、「こういうときはこんな本を読んでみたらどうかな?」「みんなにぜひ読んでみてほしい!」という本を、同じ高校生だからこそ共感できると思い、私たち保健委員が図書委員さんと協力して選んでいます！
手に取った人が他の本も読んでみよう!という気持ちになって図書室へ本を探しに行ったり、読書への関心が高まるといいなという思いもあり、今回図書委員さんとコラボレーションすることになりました☆

約束

その①保健室の中で読むこと

その②本は優しく扱うこと



ルールは守ってね!

今月の本

- ① 1日24時間「ご機嫌」の法則 ほっとする言葉55
- ② スヌーピーの会話術
- ③ 眠れぬ夜にはケーキを焼いて
- ④ 十二支開運 魚ちゃんの「お魚占い」
- ⑤ 小さな星だけど輝いている



保健委員と図書委員のおすすめポイントに「ふせん」が貼ってあります!

全部読むのはなあって人はまずはふせんのページだけでも読んでみてください☆

おすすめポイントをまとめたカードも併せて掲示してあります。

「ほっとする言葉55」には読んだ人のお気に入りの言葉のページに小さなふせんが貼っていきます。みんなの元気の源になった言葉が集まったら、その言葉を集めたカレンダーを作ろうかなと作戦計画中です…!



ドキドキ

牛高保健委員の推し活日記

今月の推しは主に事務室でご勤務されている、園田事務長先生！みんなの学校生活を陰になり日向になり支えてくださっている事務長先生の健康の秘訣にせまります！

健康の秘訣は何ですか？

推し 「睡眠」と「食事」です！
石本 特にどんな点に注意していますか？
推し 食事とても大切ですが、睡眠をしっかりとりないと、体も頭も調子が悪くなってしまいます。しっかり睡眠をとりましょう！

ストレス解消法は？

推し 「ギターを弾きながら歌うこと」と「ジョギング」です！
尾谷 そうなんですね、理由はありますか？
推し 声を出したり。汗をかけば元気ができます！

気になる人は事務長先生にコツを聞いてみてね！
事務長先生のギターを聞いた保健委員の感想は…
「もっとたくさん聞きたかったくらい上手だった！声もとっても優しいし…」と話してくれました★

好きな食べ物は何ですか？

推し チョコレートとパスタです！
石本 それはなぜですか？
推し チョコは苦みと甘みが同時に味わえるからです。
パスタは食感とオリーブオイルがとても好きです



得意なスポーツは？

推し 陸上競技とサッカーです！
尾谷 それはなぜですか？
推し 学生時代サッカー部だったので、サッカーをずっとしていたのと、趣味でジョギングをしているので、陸上（走る）は得意ですね★



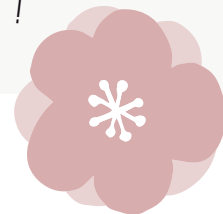
得意な教科は何ですか？

推し 体育です！
石本 それはなぜですか？
推し 体を動かすことが趣味なので！（ジョギングなど）なので体育が得意だと思います。

ちなみに…
事務長先生は高校時代体育コースだったそうです★
すごい！

今の仕事のやりがいは？

推し 学校で働いているので、生徒のみんなが笑顔で頑張っている様子を見れることです！
尾谷 例えばどんなときですか？
推し 体育祭などの学校行事ではたくさんの元気をもらっています！！



牛高生へのメッセージをお願いします！

周囲の人には負けてもいいですが、自分には負けないでほしいです！自分の中のルールなど…自分で決めことはしっかり最後までやりとおしましょう！



今月の推し★園田事務長先生

