

ほけんだより 11月

令和3年11月15日
愛媛県立丹原高等学校
生徒保健委員・保健室

11月7日は立冬。時おり吹きつける風の冷たさに冬の気配を感じます。この時期の穏やかで暖かな日のことを小春日和といいます。暖かな日だまりは、心の中まで暖かく、ハッピーにしてくれそうです。

健康をマネジメントしよう！



definition 定義

あなたにとって「健康」とは？

あなたが「健康だ」と感じるのは、どんなとき？

WHO（世界保健機関）による健康の定義

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本 WHO 協会訳）

aim 目的

「健康」は何のため？ 誰のため？

健康だと、どんないいことがある？



あなたの健康を喜んでくれる人は？



“健康”は、私達が考えていた以上に奥が深いのですね。

病気の有無だけでなく、自分の現状を理解し、どのように日々を過ごすのか、よりよく生きるためにはどうすればよいのかも含めて考える必要があります。

それが自己実現へとつながり、社会貢献にもなるのです。

コロナ禍を経験している今だからこそ、もう一度、健康について考えることで新たな発見があるかもしれません。

keep and promote 維持と増進

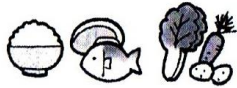
健康な状態を保つために必要なことは？

あなたが現在できていること、できていないことをチェック



必要な睡眠時間を確保し、
早寝・早起きをしよう。

11月26日は『いい風呂の日』
ゆっくり湯船につかり、質の良い睡眠への
導入にしましょう。



バランスのとれた食事をし、
朝食は必ず食べよう。

お鍋のおいしい季節です。
鍋は一度に多くの野菜が摂取できるため
栄養バランス、消化吸収がよく、体が温
まります。



適度な運動と
標準体重を維持しよう。

有酸素運動の習慣化
10代では身体的問題がなければ、強度の高
い運動をし、免疫力向上と総合的体力を身
につけることも必要。

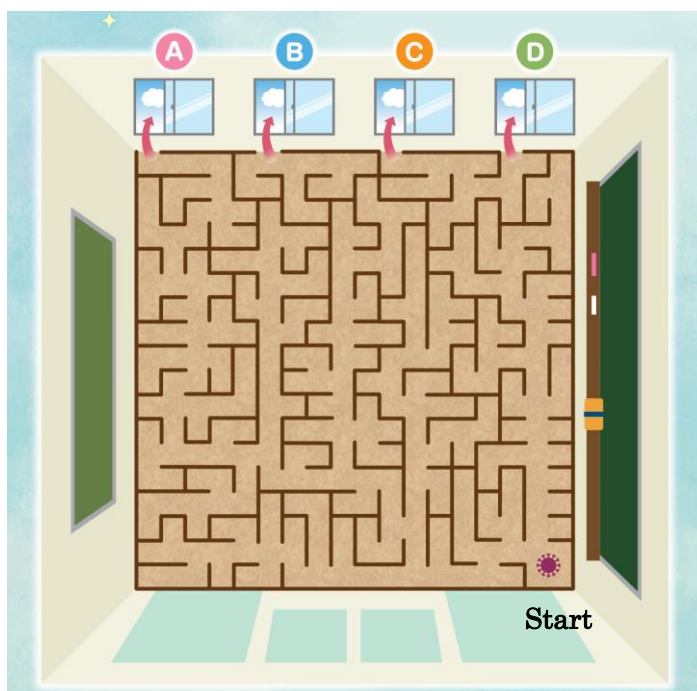
ただし、適度な回復期をとること。



ストレスをためこまない

笑ってストレス解消
笑うことによって自律神経や脳内神経伝達
物質に影響を与えストレスを和らげます。

寒くなっても換気は大事



4つの窓のうち風の通り道があるのは1つだけ！どの窓に風が通っているでしょう。

11月9日は、いい空気の日で『換気の日』です。

教室や部屋の窓は、対角線の2か所を開けると、空気の通りがよくなります。