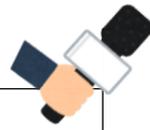


ほけんだより 9月号



2025年9月8日
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当



おかもとせんせい 岡本先生にインタビュー



ねん せいと ほけん いいん
4年 生徒保健委員さんが インタビューをしてくれました!



「食事」について意識していることは?

はらはちぶんめ
腹八分目におさえようと心がけています



「運動」について意識していることは?

うんどう にがて
運動は苦手なので、早歩きと校内の階段の上り
お下りをしています



「睡眠」について意識していることは?

つか
疲れがとれるようたっぷりと寝るようにしています



生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

わか
若いうちから自分の身体を大切にしてください

おかもとせんせい ほけん いいん
岡本先生、保健委員さん ありがとうございます!



質問・相談など

いつでも保健室へ来てね

できる朝ごはん!できる自分!



コンビニなども
上手く活用しよう



6月に行った「保健アンケート」では、本校生徒の半数以上が「生活習慣が不規則なので改善したいと思っている」と回答がありました。また、4人に3人は「毎日朝食を食べていない」という結果でした。

みなさんの多くが「分かってはいるけど、なかなかできない」と感じていることが伝わってきます。

生活習慣を整えるには、まず1日の始まりをどう過ごすかが大切です。夜型の生活や仕事・家事などでリズムが乱れがちな都工定のみなさんにとっても、リズムを戻すカギは「朝」にあります。

とはいえ、いきなり理想的なバランスの朝食を毎日…というのは難しいですね。

大切なのは「午前中に起きて、とりあえず1食とる」こと。栄養バランスは二の次で大丈夫です。

「食べる」という習慣がつくことが一番のポイントです。

続けることは大人でも難しいもの。できない日があっても、大丈夫!

「昨日はできなかったけど、今日はやってみよう」くらいの気持ちで、まずは小さな一歩を積み重ねていきましょう。

みなさんの「ちょっとやってみよう」が、少しずつ生活を整える力になります。



おすすめは
糖質 と たんぱく質

脳が目覚めて活動モードに
筋量の増加に

