



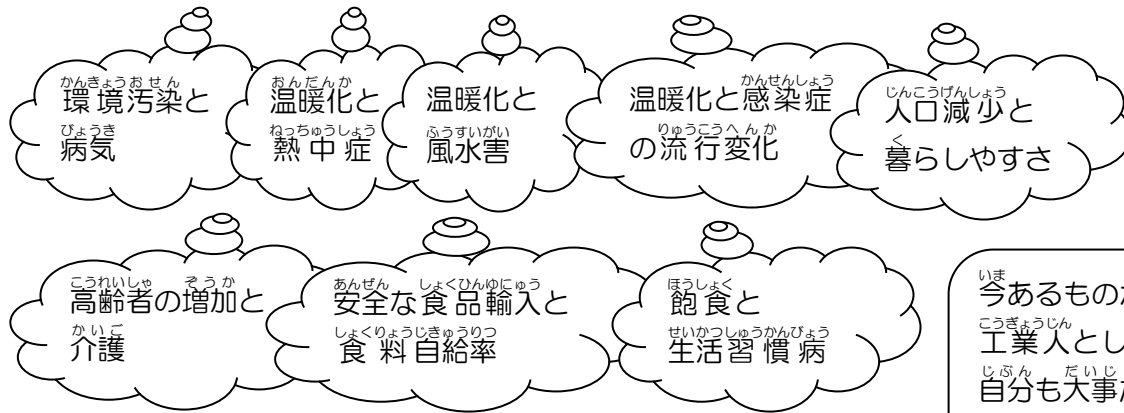
2024
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

そろそろ秋祭りが行われる季節です。現代では安定して作物を生産できるようになってきましたが、昔は気候に大きく左右され、作物の不作が飢饉となり、生死に直結していたため、豊作を願うために行われてきたのが秋祭りの根源です。今でもこの時期は、台風などの風水害が多く、特定の野菜などは値段が高騰したり入手が難しくなったりすることもありますよね。今年も暑かった夏！を振り返り、あらためてSDGs（裏面参照）を健康の側面から考えてみよう☆

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続が可能で、少しでも私ができること
日本だけでなく世界にも目を向けよう
ゴールは2030年！

◆背景には、資源・エネルギー問題、地球環境問題、人口問題、都市・住居問題、食料問題などがあり、これからの日本ではこんなことが心配されています。



- ◆「日本で」「健康の側面だけ」でもこれだけの課題が。
- ◆物質面とメンタル面には密接な関係があります。
- ◆世界では干ばつと食糧危機、それに伴う貧困、紛争などが想定され、犠牲になりやすいのは社会的弱者の人たちかも。

今あるものが当たり前ではなくなるかもしれない。これらの課題解決のため、将来は工業人として、環境に配慮したものづくりに携わるかもしれませんね。
自分も大事だけど、だれかのために、日本のために、地球のためにできること。
きっとあると思います。君が世界を変える力！
そのために今、何をしなければならぬか、考えよう。

「今、あなたの姿勢はどうですか？」 教務・進路課(国語科)久松 豊

間近に迫る就職試験を前に、みなさん様々な悩みや不安を抱えているかと思います。その中でも、「面接で、緊張してうまく話せなかったらどうしよう…」という問題は深刻なものでしょう。実はこの問題、姿勢を正すだけで解消することができるそうです。キーとなるのはセロトニンです。脳内物質のセロトニンには、緊張や不安の原因であるノルアドレナリンの働きを抑える機能があるのですが、姿勢を正す(抗重力筋を刺激する)ことで簡単に活性化できます。つまり、姿勢を正すだけで心を落ち着かせることができるのです。

初対面の人と会うだけでも緊張しそうですが、それは当然のこと。しかし、猫背の人より、背筋が伸びて正しい姿勢の人の方が、魅力的に見えるのもまた当然です。

今、あなたの姿勢はどうですか？