

ほけんだより 5月号



2026年5月25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

中馬先生に健康にまつわるインタビュー

1年生 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?

「身体の内部をきれいにする食事」を心掛けて
いる。例えば、納豆とめかぶを混ぜて食べたり、
トマトジュースを飲むようにしたり、
先生特製の“サバスペ”を食べたりしている。



生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

よく食べ・運動して・睡眠をとりましょう。



インタビュー風景

「睡眠」について意識していることは?

8時間は寝るようにしている。
良い枕に買い替える。

「運動」について意識していることは?

有酸素運動。2時間のウォーキング。

中馬先生、保健委員さん ありがとうございます!

こんなとき、 どう感じる?



01.

友だちに好きな歌手の話したら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私は好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返信をするほどでもないってこと…?
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな? また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✦ 気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。

他にも...

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。