



先生にインタビュー!

保健委員が先生にインタビューをしました。

- ①健康のために気を付けていること。
- ②ストレス解消法



校長先生

- ①運動・食や飲の摂・笑うおにしている。
- ②月一回山に登る。



教頭先生

- ① 添加物の少ないものを食べる。自炊をする。
- ② 友達と話す。

亀川先生

- ① 生活リズム (早寝、早起、毎日あさごはん)
- ② 歌を歌う (合唱)

家で数学の勉強



デイビッド先生

- ① キックボクシング
- ② ビデオゲームをする



山下先生

- ① 早く帰る
- ② 歌う・外の空気にあふれる・人と会う。



小池先生

- ・時々山に登っている
- ・近所を散歩

川上先生



- ① 食事のバランスを考えて食べる。
- ② 読書をしたり、体を動かしたりする。



岡林先生

- ① 寝ること
- ② 推しの動画を見る



木村先生

- ① 適度な運動
- ② ドライアイ



池上先生

- ① 休み時間をしっかりとる。
- ② 読書・寝ること

- ① プロテイン
- ② 車の中で大声で歌う



片岡先生



奥田先生

- ・まき肩をなおすためにインスタやYouTubeでストレッチの動画をみる
- ・考え方を変える
- ・生徒とバカ話をして盛り上がる。



藤原先生

- ① 階段をよくつかり。
- ② 歌う



河野先生

- ① 水毎日2L以上、70%、70%、70%の飲み
- ② よく寝る、よく食べる

加藤先生

- ① よく寝る、よく食べる、よく笑う
- ② 推し活、ドラマを見る、動画をみる



インタビューへのご協力ありがとうございました。
健康法は、体を動かしたり、生活リズム、食事に関わることを大切に先生たちの健康法を参考にし、自分にあった健康法を見つけたい。

保健委員長