



保健委員会だより

令和6年2月
昭和中学校
保健委員会

先生方にインタビュー!

- ①健康のために挑戦しようと思っていること
- ②良い眠りのために心がけていること





河崎先生

- 1 運動力をかかさずある
フルマラソンに出る
- 2 部屋の照明を
できるだけ暗くする

庄原先生



- ① ウォーキング 
- ② ホットアイマスク 



小池先生

- ①ウォーキングを続ける。
- ②体を動かす。

- ① 1日1万歩
- ② 寝る前にリラックス

佐野先生



校長先生

- ① お茶をのみすぎない、しっかり睡眠をとる
水をたくさん飲む、運動をする
- ② 山歩き



孝頭先生

- ① 運動
ウォーキングなど
- ② 寝る前に
ご飯を食べない
身体をあたためて
寝る

武田先生



熊澤先生





- ① 運動する
- ② 寝る前に
楽しいことを
考える

- ① 30分くらいの
ウォーキングを再開したい。

中安先生



- ① 野菜をもりもり
食べる 
- ② ホクマコンスリープ 

関口先生



- ① ゴルフで
体づくり
- ② 寝る前に
湯船に浸かる



亀川先生

- ① 運動時間を
増やすこと
- ② リラックスだ
(音楽を聞く、お風呂)

- ① 今、自分が規則正しい
生活ができていると思っ
たことがない
(十分な睡眠、適度な運動、
バランスの良い食事)
- ② しっかりと体を動かすこと

青野先生



池上先生



田中先生

- 1 ウォーキングをする
- 2 ベッドの上でスマホを
見ない
カフェインをとらない
早めに照明を消す



木村先生

- ① 体幹トレーニング
をする
- ② 部屋を清潔に
保つ

- ① 運動をする、野菜を食べる
- ② 大きな声で歌を歌う

藤原先生



奥田先生

- ① 60万円する健康
器具を買うこと
- ② けんこう骨あたり
をほぐすこと

オライリー先生



- ① 5kgほどやせたい
- ② 午後3時以降には
カフェインをとらない
ようにしている。

- ① もうちょっとトレーニングもね。
- ② 特別ほとみや仕事が多い場合
夜ふかしをしない。



川上先生

中央階段に掲示にあるように
良い睡眠の効果はたくさんあります。
みなさんも先生方の健康法を
参考にしてみてください。

保健委員長



加藤先生

- ① 運動力しつ
づける根小生
がほしい。
- ② しあわせだ
ばと思いた
がらふとん
に入る。