

敦賀気比保健だより



卒業おめでとう



2023 3月発行

卒業生の皆さん、卒業おめでとうございます。健康で幸せな人生をおくれますように…

入学時からずっとマスク生活で、友人や先生の顔もはっきりとは認識できなかったという人も多いのではないのでしょうか。昼食時も「黙食」で、おしゃべりしながらの食事はできませんでした。様々な行事も中止になったり、縮小されたり。休校の時間をもてあましたり。コロナ禍に翻弄された三年間でした。しかし、貴重な体験であったとも言えます。

これからも、再度、未知の感染症が流行することもあるでしょう。そのときには、今回の教訓やスキルを生かして、皆さんの世代がリーダーとなり、適切に対処できることと思います。

高校生は卒業ですが、みなさんの人生は今、スタート地点といっても過言ではありません。18才成人となった今、皆さんの行動には、「大人」としての責任が伴います。「自由」には「責任」が伴うことを忘れず、社会人として、有意義な人生を送ってください。人生を幸福にするために「心身の健康」は欠かせません。「健康」は世界共通のこととして、次のように定義されています。 **健康の定義：世界保健機関（World Health Organization：WHO）憲章**

健康とは「単に病気でない、虚弱でないということだけでなく、身体的（physical）、精神的（mental）、そして社会的（social）にもすべてが良好で満たされた状態（well-being）」その後、新たに2点の改定案が追加。

- 1、健康と病気とを連続した動的な（dynamic）状態とする概念
- 2、宗教や死生観を含む人間の尊厳や QOL（quality of life）に関連するスピリチュアル（spiritual）という概念。

健康と病気は連続性を持つ。健康を保持するうえで人生の満足感や、生きがい、人生の意義が重要。

これからの人生は楽しいことばかりではないでしょう。落ち込んだり、泣きたい日もあると思います。そんなときも「睡眠」と「食」を大切にしてください。とにかく、寝る、食べる…。規則正しい生活習慣はきっとあなたを救います。なぜなら、睡眠と食は、体の健康を維持するだけでなく、心の健康も守っています。心の状態に関連する自律神経やホルモンは、睡眠が関連し、その睡眠には食が重要なポイントになるからです。睡眠と食をとにかく、大切にしましょう。



保健委員会「新聞記事で保健だより」～中日新聞社の「新聞切り抜き作品コンクール」入賞作品紹介！

前期は学園祭、後期は2学期の懇談会の時に渡り廊下で展示会をしました。見てくれましたか？各クラスの保健委員が、ビックな保健だよりを作成しました。受賞のみなさん、おめでとうございます。

3-6石原幹太 白石沙妃 辻知子 佐藤茉依 みんなで子育て

努力賞



1-1名子虎助 山本幸那 1-2山本陸斗 小森夏怜 戦争終結に向けて

努力賞

中3笹岡孝成 中1山本一輝 中1加藤夏帆 学校の様々な問題

努力賞

保健委員会では毎年、新聞の記事を使った最新情報で保健だよりを作成します。興味のある人はぜひ、保健委員会に入って下さいね。