

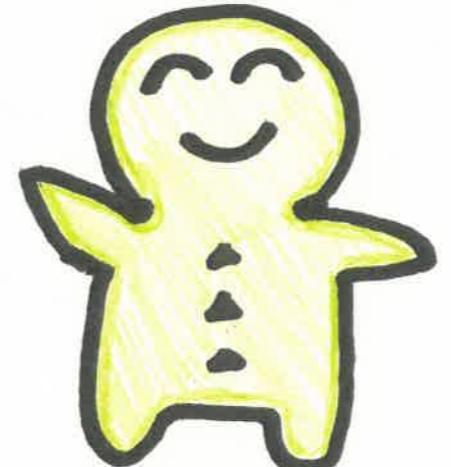
4月号 保健ジャーナル

兵庫高校
保健委員会
令和3年4月8日
発行



76回生の皆さん、

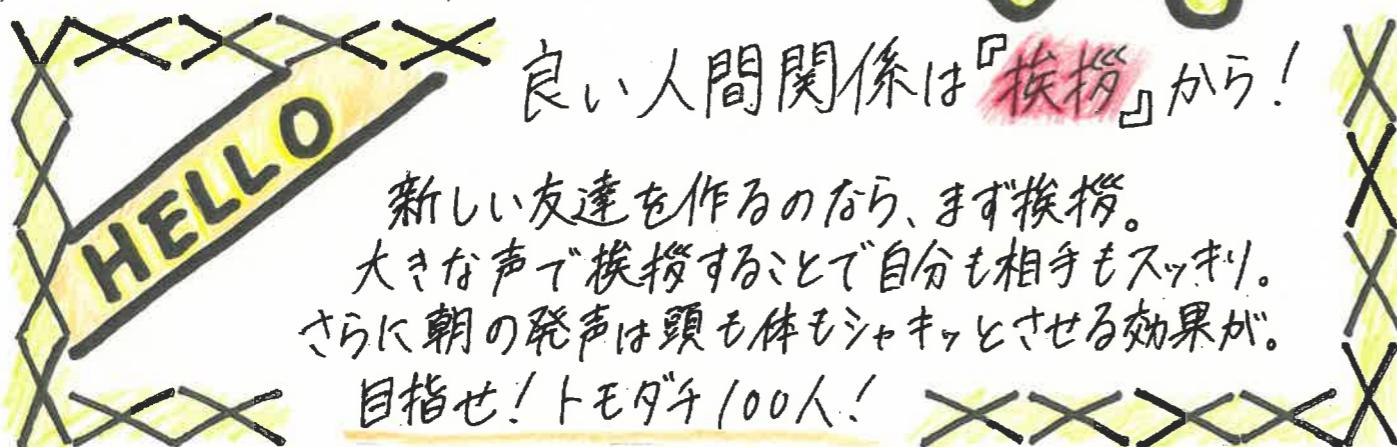
- ご入学おめでとうございます！
- この保健ジャーナルは皆さんに健康な学校生活を送ってもらうために、毎月、保健委員が発行しています！
- ためになることもたくさん書かれているので、是非、通読してみてくださいね！



74回生、75回生の皆さんも、

- 進級おめでとうございます！
- 今年を良い1年にするためにも、感染対策、健康管理をしっかりと

行いましょう！



Smile 心

笑うと出る、「セロトニン」っていうホルモンは、不安やうらやま、ストレスを取り除く、「幸せホルモン」と呼ばれているんだよ。

新学期をやわやかにするために!!

～五箇条～

- ・生活のリズムを整えるべし！
- ・朝は日光を浴びるべし！
- ・3食しっかり食べるべし！
- ・適度な運動をするべし！
- ・自分なりのリラックスをするべし！



コミュニケーションを高めよう！

- ・「聞き取りやすさ」を意識
- ・目的・結論をはっきり伝える
- ・リアクションを取る！相槌を打つ！
- ・話者に目を向ける！

あとがき。

皆さん、改めて進学、進級おめでとうございます！昨年は新型コロナウイルスの影響により、たくさん大変なことがありましたね...今もまだ、気が抜けない状況ですが、今だからできることなどを見つけたりして、高校生活を楽しめましょう!! 山口