

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！



良い人間関係は「挨拶」から！

新しい友達を作るのなら、まず挨拶。
大きな声で挨拶することで自分も相手もスッキリ。
さらに朝の発声は頭も体もシャキッとさせる効果が。
目指せ！トモダチ100人！

Smile ☺

笑うと出る、「セロトニン」というホルモンは、
不安やイライラ、ストレスを取り除く、
「幸せホルモン」と呼ばれているんだヨ。

新学期をさ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！



コミュカを高めよう！

- “聞きとりやすさ”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、高校生活を楽しみましょう！！ 山口