



中間考査も終わり、もうすぐ各競技、総体が始まります。慌ただしい日々と思いますが、リラックスタイムは取れていますか？ベストを尽くすには、自分自身の心と体の状態を知り、整える時間を取ることも大切です。

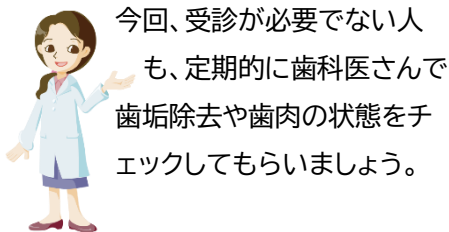
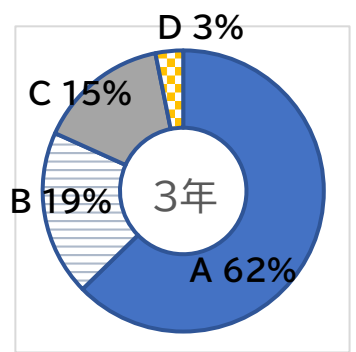
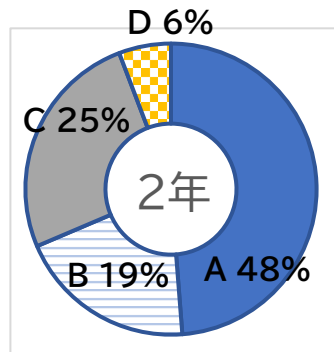
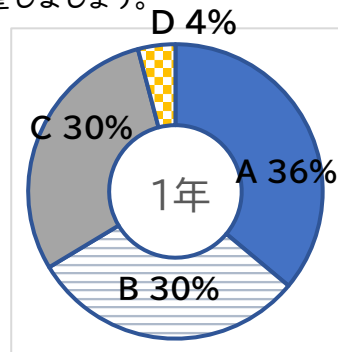
**健康診断実施中** 1年に1度、自分の体を知る機会です。

身長体重の平均	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
1年	167.6cm	61.4kg	156.5cm	51.9kg
2年	170.7cm	60.8kg	158.5cm	52.3kg
3年	170.2cm	59.3kg	157.9cm	52.3kg

**視力検査結果** 結果にCやDがあった人は、調整が必要です。「見えにくさ」は物事に対する意欲にも影響します。早めに調整しましょう。

治療証明書の提出をお願いします

2,3年生は、歯科検診の結果をすでに渡しています。要治療の人は早めに受診しましょう。



今回、受診が必要でない人も、定期的に歯科医さんで歯垢除去や歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。

**健康診断今後の予定**

- ・5/28(木)AM・・・1年歯科検診
- ・6/1(月), 3(水), 10(水), 12(金)・・・全学年内科検診

**睡眠について～連休で生活リズムは崩れていませんか？～**

前期保健委員の中で、三高生の健康課題を「睡眠」だと感じている人が多いようです。そこで、これから保健便りでも取り上げていきたいと考えています。

質の良い睡眠で、勉強や部活などの日中の活動をより効果的にできると良いですね。休みの日も夜更かしや朝寝坊をなるべくせず、生活リズムを一定にすることが大切です。

**よい睡眠をしっかりとるために**

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる (体内時計のズレをリセットする)

寝る直前までスマホを見ない (画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)

日中に適度な運動をする (運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

寝る前に物を食べない (消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)

寝室の環境を整える (部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

# 保健講話

『自分も他者も大切に生きるために、  
性と暴力について考える』

日時：5月29日（金）PM

1～4限 45分授業、昼休み終了後、放送の指示で椅子を持ち体育館へ

対象：全校生徒

場所：第1体育館

## 講師紹介



おおた けいこ  
**太田 啓子 先生**

2002年弁護士登録（神奈川県弁護士会 湘南合同法律事務所）。

日本弁護士連合会両性の平等に関する委員会、神奈川県男女共同参画審議会委員等経験。一般民事事件、家事事件（離婚等）を多く扱う。10代の息子2人の母。

著書に

- ・「これからの男の子たちへ「男らしさ」から自由になるためのレッスン」（大月書店）
- ・「100年先の憲法へ 『虎に翼』が教えてくれたこと」（太郎次郎社エディタス） など多数

今回の保健講話は、『自分も他者も大切に生きるために、性と暴力について考える』と題し、神奈川県で現役弁護士としてご活躍する傍ら、誰もが尊厳を持って自分らしく生きられる社会の実現に向けて、学校や地域社会等で数多く講演活動をされている太田啓子先生に、坂井高校と合同で講演を依頼しました。

「〇〇らしさ」や友人関係の中で、はみ出さないように無理をしていませんか？また、正しいかどうかわからないSNS情報をそのまま信じてしまってはいませんか？さらに、交際＝すべてを受け入れること、自分(相手)に合わせるのは当然だと思い込んでいませんか？

私たちは、無意識のうちに自分や他者を枠にはめてしまっていることがあります。そんな日常の中にある思い込みや人との関わり方を見つめ直しながら、自分と他者を大切に、自分らしく生きるためのヒントをもらい、皆さんにとって、気づきの多い貴重な70分になると期待しています。