



令和2年
4月28日

小樽双葉高校

みなさんこんにちは。休校になって2週間。体調はどうですか？ころもからだも健康に過ごせていますか？これだけ休みが続くと、いつもは楽しみだったGWもわくわく感ゼロですね…。だれにも会えない分、自分としっかり向き合い、今すべきことやこれからのプランを、じっくり考えてみましょう。

さて、今回は「先生たちの体調管理」を紹介します！！

睡眠・栄養・ストレスをためない
藤井謙先生

からい物を食べる
石栗敬司副校長

運動をする
前田靖先生

ランニングをする
たくさん歩く
熊木啓二先生

体幹・筋トレをする
馬淵直人先生

エレベーター・エスカレーターを
使わない（なるべく歩く）
部田則行参事

つば押しをする
古田和幸先生

朝ごはんを
必ず食べる
後藤久美先生

からだを冷やさない
毎日ギターを弾く
田中小晴先生

寝るときはヒーリング
ミュージックをかける
北村大器先生

ランニングをする
倉内慶一教頭

3食食べる 血圧測定
佐々木淳一校長

みかんジュースをのむ
山階玲央先生

夜ふかしをしない
牧野剛先生

ストレスをためない
水分は常温で飲む
阿部由樹子先生

早起き！朝日と共に
3度の食事！家族と共に
玉川祐介先生

からだを鍛えて、バランス
のよい栄養をとる
キースミケン先生

好きなものを食べる
我慢はしない
長谷川由紀子先生

起きたら水と減塩トマトジュースを飲む
毎日梅干を食べる

長谷川倫樹先生

早寝早起き
佐々木智和先生

いつも笑顔 怒らない 山田寛先生

「え！意外！」「やってそ～！！」など、いろいろな声が聞こえてきそうですね。多いのはやはり、食事・運動・睡眠の意見でしたが、中には個性的なものもあります。でも、プラセボ効果を考えると「**これをしているから大丈夫！**」という気持ちが、実は何より大事なのかも…。

社会人として、体調管理はとても大切なことです。コロナ騒動をよききっかけととらえ、みなさんも体調管理について考えてみてください。

プラセボとは…

薬と同じ見た目で、有効成分がまったく入っていない錠剤やカプセル剤のこと。服用すると症状が改善されることがあり、これを**プラセボ効果**と呼ぶ。

