健康教室１学年　　５月29日実施

一学年全員を対象に５月 29 日白梅ホールにて、二戸保健所から管理栄養士の古館伸郎先生をお招きして健康教室が行われました。

毎日の体調を整えるために食事、運動、睡眠のバランスのとれた生活をすることを大きな柱として、お話をいただきました。

アンケートを読むと、「体調を整えることは心を整えることにつながる」と、いただいた言葉に多くの生徒が感銘を受け、心に留め置いたようです。バランスのとれた生活を、とはよく耳にするが講義を受けて初めてしっかりと意味がわかったという生徒が多く、とても充実したお話をいただいたことがわかりました。講師の先生ご自身も競技選手であり、実践したことを交えながらお話くださいました。自分に出来る範囲でいいので、コンディショニングを続けていくことが永く健康を保つ事にもなり得る、という言葉通り、意識を高め続けていってほしいです。