



寮生通信 5月

福島県立田村高校 八島台寮



4月と5月のふりかえり

1年生は入学をして2か月が経とうとしています。たくさんの期待と同時に緊張や不安もあったかと思うので、心も体も疲れがあらわれる頃だと思えます。皆さんの生活の様子をみていると、2・3年生は入学した頃を思い出し、新入生に温かく対応してくれている姿を何度も見ました。支えあって生活をする様子はとてもいい雰囲気でした。親元を離れての不安や学業や部活動の不安など、悩みは様々です。そんな中でもまた明日も頑張るために、しっかりと栄養をとって、しっかりと睡眠をとるだけでも十分心と体が充電できると思います。忙しい毎日ですが、心と体の健康を第一に励んでください！

5月より瀬尾さんが寮で勤務されています！

八島台寮の舎監や日直の先生方の代わりに、以前から宗像さんが勤務されていましたが、5月より瀬尾さんもその勤務を担ってくださることになりました。職名は「寄宿舍監督者嘱託員」となります。学校の先生方が八島台寮に来る日が少なくなった分、自分たちの生活を自分たちで律して行動することが必要になります。人によって態度を変えることなく、誰に対しても素直に話のやり取りができるようになるともっといい寮になると思います。



<瀬尾廣美さんからのコメント>

2年生・3年生のみなさん、9ヶ月ぶりに戻ってきました。1年生のみなさん、はじめまして宜しくお願いいたします。今後も時間のゆるすかぎり、みなさんの大会等の応援へ行きたいと思います。身体をつくって、ベストを尽くしてください！



スポーツと食事



スポーツをしている人は、一般の人より多くの栄養素を毎日摂取しないと健康状態を保つことができないと言われています。特に、**朝食は食べていますか？** 食べないと血糖値と体温が十分に上がらない(基礎代謝が上がらない)。頭の働きが鈍い、イライラ、疲れる(集中力にかける)。寮では、たとえば陸上部や柔道部など摂るエネルギー量が異なる生徒が同じメニューで提供されているため、摂り方に差がありますが、いずれにしても特に朝食は大切なので、**質と量とタイミングを考えて、ぜひ朝食の見直しをしてみましょう！** **栄養素をバランスよく！**
何かあれば、いつでも相談してください。栄養士さんと対策を考えていきたいと思っています。

～舎監の先生や日直の先生から～

- ・ゴミ当番の活動日の翌日もゴミがいっぱいになっていた。⇒当番長だけでなく、チームで協力してほしい。
- ・学習時間について、学習中にスマホを触っている人や雑談をする人がいて注意したが、改善できていない。
⇒学習時間を設けてはいるものの、しっかりやるかどうかは自己責任です！頑張りましょう！
- ・急な欠食増食(当日の直前など)は、欠食簿への記入ミスなど多い。食事の数は足りなかったり、余ったりすることがあった。⇒特に休日は、欠食簿の記入だけではなく、調理員さんに一声かけると間違いがない。
- ・共通スペースに私物やゴミを置いておくことが当たり前になっているため、常態化しないようにしたい。
- ・20時過ぎて夕食を摂る場合は、自分で食器洗いをすることになっているが、洗わないまま置いてあることが何度もあったため、ルールを守って生活してほしい。
- ・消灯後の過ごし方(生活音について)、大声での笑い声や開閉音など騒がしい時があったため、注意が必要。

集団生活のため、ルールやマナーやモラルがとても大事になってきます。

一人ひとり住みやすい環境になるように心がけていきましょう！！

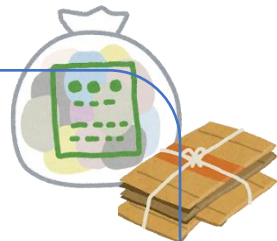
6月の予定

2日(月)衣替え
4日(水)仙台大学連携事業(1・2年生)仙台大学へ
23日(月)～26日(木)期末考査(4日間)
23日(月)八島台寮大掃除(予定)16:00
24日(火)寮生会議(予定)(時間未定)



6月ゴミ当番

◎進藤
1F 佐藤佑、吉成
2F 佐藤希
3F 進藤、嵯峨、土井
月・木が活動日です
よろしくお願いします！



ミニ情報



「笑う」は健康にもとってもいい！笑って免疫アップ作戦！！

みなさんは日頃、笑っていますか？

ある研究では、4歳児は1日に300回以上笑うに対して、大人は15回くらいしか笑わないそうです。大人になるにつれて、意識して笑わないと足りないくらいですね！

1. 人は笑うことでナチュラルキラー細胞が増加する（ウイルスは病気をやっつける！）
2. 笑顔が健康に良い一番の理由は「ストレス」の軽減にあり
3. ストレスや悲しい感情は免疫力低下を招く。作り笑顔も効果あり



笑顔は免疫細胞を活性化！！