

聖高保健委員便り

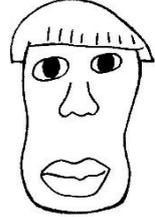
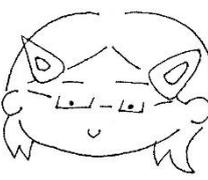
令和2年1月
石川県立大聖寺高等学校
発行 2年生保健委員会

寒さを吹き飛ばす方法 試してみた

受験も寒さも本番が近づいてきた大聖寺高校！

どちらにも打ち勝つためにまずは寒さ知らず(っぽそうな)先生方、**聖高熱血5傑**に「寒さを吹き飛ばすおススメの方法」を教えてください、保健委員で試してみました！ご覧ください。

似顔絵も頑張って汗をかきかき描きました！何卒お許しを！！

熱血5傑の オススメ はこれだ！ →	T山教頭 おしるこを飲む！ もしくはココア!!	○野先生 猫を抱く (いない場合は人で 代用)	A谷先生 つま先立ちして 胸を張る	S田先生 首に何かを 巻いて保温する	N川先生 仰向けで 足上げ下げ腹筋
試したのは 2年 保健委員					
JUMP 知念推しMY	体の芯から温まる 1位	猫に触れていないと こが寒い 4位	あったまらなかった！ 5位	足が寒い 3位	多くやれば温まりそう 2位
真剣佑似 TR (13H 担任公認)	美味しいし温かくなる 1位	簡単にできない 4位	変わらない 5位	マフラーを巻くと 温かい 2位	回数が少ないとダメ 3位
馬似のHN	美味しいしあったまる 1位	動物は温かい 人は冷たい 2位	効果あるのか わからない 5位	びみよー 4位	つかれる しんどい 3位
ぽによ似のNH	おしるこ最強!うまい! あったかい! 1位	人による 4位	末端冷え症だから あったまらない 5位	マフラーあるかない かじゃ大違い 3位	少し慣れとつたから 2位
荒谷ラブのTY	おいしい 2位	たいきの胸が大きか った 1位	何がいいのかかわら ない 5位	首だけあったかい 4位	つかれた 3位
なまけもの似OR	お腹から全体的に 広がっている 1位	だんだん あったかくなる 3位	全然あったかく ならん 5位	巻いとると巻いとらん のじゃ全然違った2位	ただただ しんどかった 4位
淵野右登激似MS	お腹からどンドン あったまる 2位	気持ち程度に温まる 3位	気持ち程度に温まる 4位	手足が冷たい 5位	汗をかき、体中が 熱くなる 1位
総合順位	1位!	3位	5位	4位	2位

内から系

おしるこ、生姜湯

刺激系

筋トレ、ツボ、辛い物

ぬくもり系

猫、首温め、風呂

寒さに勝つための
聖高的温活

熱い！寒さ知らず！なんだか温かそう…な聖高熱血5傑を勝手に

選んで温まる方法を教えてもらいましたが、今回は聖高受験の神様T山教頭の「おしるこ」を飲む！が見事1位に決まりました。時間を決めて「食べる(飲む)」「動く」「癒される」ことで体の芯から温まり、勉強への活力が生まれてくるのではないのでしょうか。胸を張る…についてはA谷先生のように筋肉がすでに熟成された人が行うと効果があるのかもしれませんが。まずは冬場のトレーニングを真剣に取り組みたいと改めて思いました。

寒さ、暑さ、眠気、スマホの誘惑…など戦わなくはいけないものがたくさんありますが、まずは寒さを自在にコントロールできるよう、皆さん自分に合った方法を見つけてみてください。