

前期始業式のあいさつ

おはようございます。

新2年、新3年生のみなさん、あらためて進級おめでとうございます。

君たちは1年から2年へ、2年から3年へとそれぞれ階段を一段上がることになります。

階段を一段上がれば、当然下の段から見るのとは景色は変わります。もしかかもしれません、より遠くまで見ることができます。ただ一方で、近くの景色、つまり自分自身のことを見落としがちになります。

階段を上がるということは偉くなったのではなくて、その分だけ責任が重くなったということです。君たちにはぜひ階段を一段上がって学年が上がっても、近くの景色、自分のことを見失わないでほしいと思います。

1年生のみなさん、あらためて入学おめでとうございます。この4月から泉陽生として高校生活がスタートします。入学式でも言いましたが、失敗を恐れず、様々なことに「チャレンジ」してください。

さて、3月の終業式では「アンガー・マネジメント」怒りのコントロールについて話しました。覚えていますか？

今日は「ヘルス・リテラシー」について話したいと思います。

リテラシーとは簡単に言うと、あふれる情報の中から、自分に合った適切な情報を「入手」し、その情報を正しく「理解」し、信頼できるかを「評価」して、信頼できる情報であれば「活用」というものです。

そのなかで、健康に関する情報リテラシーを「ヘルス・リテラシー」と言います。ヘルス・リテラシーが低いと病気や薬などの知識が読み取れなかったり、健康食品等のラベルやメッセージが読み取れないことが起こります。

一方、ヘルス・リテラシーが高いと健康的な行動習慣を確立していたり、ストレスの対処について積極的に問題解決ができると言われています。

皆さんが、学習や部活動やさまざまな日常生活を送るうえで、1番大切なことは各自が良いコンディションを保つことです。心身が健康な状態でないと、勉強時間を増やしても部活動に取り組んでも、効果は期待できません。友人関係もうまくいくはずはありません。

例えば、痩せるための糖質ダイエットのし過ぎで骨粗鬆症や動脈硬化になったり、筋肉量を増やすためのプロテインの過剰摂取が、肝臓や腎臓に悪影響を与えることも分かってきています。また、スナック菓子や菓子パンなど、毎日同じものを食べ続けることで、糖尿病になることも分かってきています。このように、今、生活習慣病の低年齢化が問題になっています。

さまざまな情報がうごめく中で、メディア等に惑わされず、正しい情報に基づく意思決定をすることが大切になってきます。ヘルス・リテラシーを高め、この1年間をよりたくましく過ごしましょう。

これで私の始業式のあいさつを終わります。