



2022年11月1日(火) 貴志中学校

心と体はつながっている♡ 心も体も元気に過ごそう!



もやもやした時は?

朝晩は冷え込み、だんだんと日が短くなり、冬が近づいてきましたね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」(こはるびより)と言います。やわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。コロナウイルス感染症対策と同様に、かぜ、インフルエンザ等の感染症予防にも十分配慮し、充実した学校生活を送ることを願っています。

かぜの季節 こんな人は要注意!

- 運動はあまりしない
- 冬でもシャワーで済ませている
- 野菜やキノコ類をあまり食べない
- 寝不足のことが多い
- ストレスをためてしまう
- 大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

かぜにも 感染症にも 負けない! 元気な体づくりのポイントは何?

- ポイント① えいよう (栄養)**
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べるのが大切です。
- ポイント② うんどう (運動)**
過度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!
- ポイント③ きゅうよう (休養)**
疲れがたまっていると、免疫力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。
- ポイント④ つめの (ポイント) は...**
たくさんわらうこと
ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

消毒液 続けよう感染症対策

手を洗おう

- こえ だ 声に出す**
歌ったり叫んだり声を出すことで、心の中もスッキリするよ。
笑って楽しい気分になることも大切だね。
- はなし 話をする 相談する**
思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。
自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。
- じぶん 自分の好きなことをする**
好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。
「私はこれ!」というものはありますか?
- かんが 考え方を直す**
人によって考え方のクセがあるよ。
クセを知って考え方を変えてみると、新しい発見があるかも。
- きゅうけい 休憩する**
がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。
たまには立ち止まることも必要だね。
- からだ 体を動かす**
汗をかくとさわやかな気持ちになるよ。
スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。

11月26日はいい風呂の日 お風呂で **ほっ** としませんか?

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

体が元気な時と調子が悪い時があるように、心も元気な時があれば、もやもやする時もあります。自分に合った方法を考えてみてね。保健室前に、先生たちのもやもや解消法を掲示してるので、参考にしてね★