

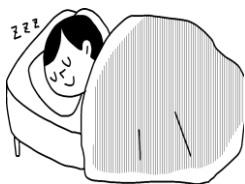
# ほけんだより



## 9月号



2学期が始まりました。みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。また、9月は宿泊行事のある学年も多いので、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

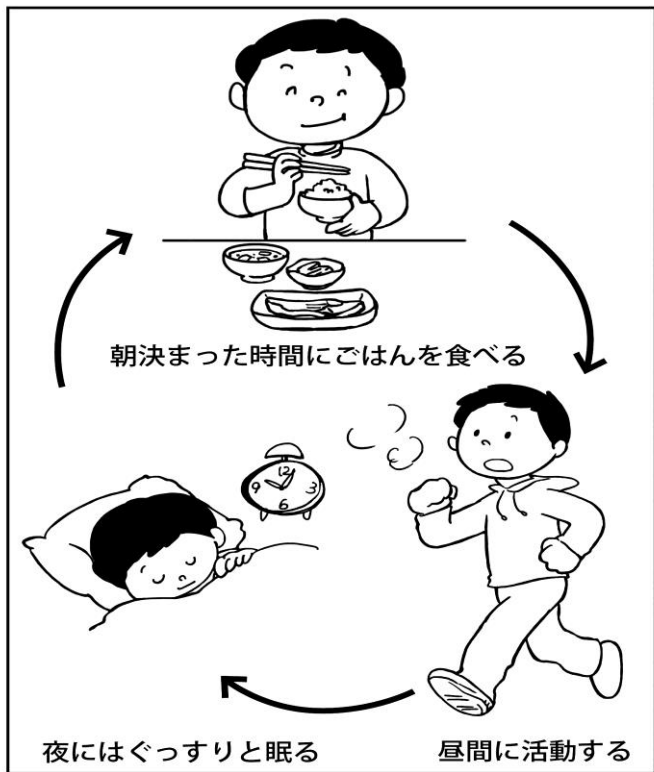


**9月の保健目標**

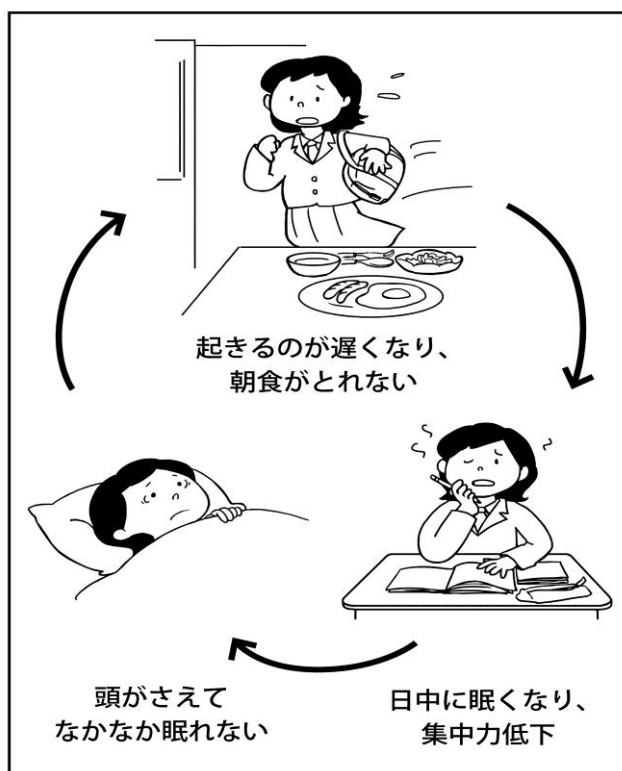
**きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう**



### 規則正しい生活リズム



### 夜更かしをしていると...

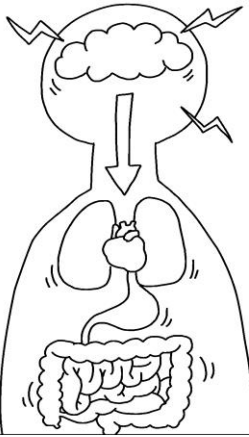


小学部・中学部・高等部のみなさんに、『生活リズムカレンダー』を配布しました。まず、自分の起床・就寝時間等の目標を記入し、その目標が達成できるように生活しましょう。毎日の睡眠、食事、運動などの生活習慣は、心や体の健康に大きく影響します。自分の生活や体調をふりかえりながら記入してください。

## 「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。



### 心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、食欲がない。



大事な試合の前で、きちょうしておなかが痛い。

## なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためしてみましよう。

### なやみや不安を軽くする方法の例



- ・運動をする
- ・友だちと遊ぶ



- ・休養をとる（すいみんをとる）



- ・思いを書いて整理する



- ・周りの人に相談する



- ・見方を変える

## 「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



## 「泣くこと」も大切です

すくなくやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？ なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、なみだとともに流してしまうことができるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。