

今月の健康目標

— 心の健康を考えよう —

適度なストレスは、
人生のスパイスになる。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、
やる気アップと自分の成長につながるよ。

自分のことが好きですか？

いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、**自分を好きになる方法**を紹介합니다。試してみてくださいね。

誰かと自分を比べない

(自分は自分！世界にたったひとりの存在というのはスゴイこと)

自分をほめよう

(小さなことでもOK)

体と心の疲れをとる

(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)

自分をほめよう

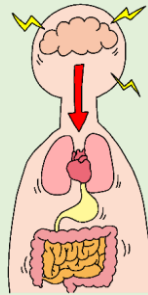


「心」と「体」は つながっている？

不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方、嬉しいときは、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)と体は互いに影響しあっています。



大事な試合の前、緊張してお腹が痛い…



友達とけんかをしたら、食欲がない…

身体を休める



人に話す(相談する)



好きなことをする



体を動かす



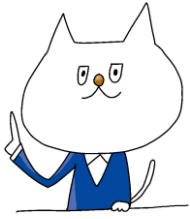
人、物にあたってはいけません！

自分の気持ちを自分でコントロール
できるようにしましょう。







があるときは…

悩み
や
イライラ



もうすぐ期末考査！皆さん、調子はいかがですか…？

脳の特徴を生かした効率の良い勉強法を紹介します！

音読	手書き	睡眠
 <p>声を出す“音読”は、声を出さない黙読よりも3倍程度、脳の多くの部分を使い、脳を活性化させます。</p>	 <p>手書きは、手を動かすときに前頭葉の運動野や頭頂葉の体位感覚野などが使われ、目で見覚えるよりも脳の多くの領域が活動します。</p>	 <p>睡眠は、脳や体の疲れをとることができるだけでなく、寝る前に学習したこと整理し、記憶として定着させる働きがあります。</p>
 <ul style="list-style-type: none">・脳が活性化していると、記憶として定着しやすいといわれています。・脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給するため、朝ごはんはしっかり食べましょう。 <p>少年写真新聞社『心の健康ニュース』2024年8月8日号より</p>		

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

冬は、さまざまな感染症が流行します。

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために、以下のことを実行してみよう！



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。