

保健だより

臨時号



皆さんこんにちは！休校中、どのように過ごしていますか？1日中、テレビを見たり、ゲームをしていたり・・・なんてことはありませんか？健康に過ごすためにも規則正しい生活を続けてください。休校明け皆さんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています！！



運動の効果

軽い運動などを行うと気分が変わり心の疲労が和らぎます。

脳が活性化される

運動をすると、脳の血流がよくなり、脳が活性化され思考力や記憶力が高まります。また、神経伝達物質であるセロトニンの量が増え、心が落ち着いて爽やかな気分になり、集中力が高まります。

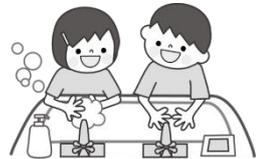
運動をすると、日頃とは異なる刺激が与えられ、気分転換もでき、また運動に集中することで一時的にも嫌なことや考えを忘れることができます。

健康な体ができる

運動をすることにより、身体が鍛えられて丈夫になります。特に骨にとって運動が大切です。骨に必要な栄養素のカルシウムは食べ物や飲み物からはあまり吸収されません。運動をし、骨に刺激を与えることで、カルシウムの吸収率が高まります。また骨だけでなく筋肉や、内臓系などにも効果があり病気になるにくい体が作られます。

今までと同様に予防をしっかりとおこなってください！

- ・石鹸で手洗いとうがい（食事前・御手洗い後・帰宅後等）
- ・咳エチケット（マスクを着用する・咳やくしゃみをする際は、ハンカチや腕で口を塞ぐ）
- ・人混みを避ける ・こまめに喚起する ・規則正しい生活をする



～受診・治療を済ませましょう～

新学期が始まるとすぐに健康診断があります。むし歯の治療や視力の矯正は済んでいますか？その他、ケガや体調で気になるところがある場合は、時間のある休みの間に受診を済ませるようにしましょう。

カウンセラー山崎先生より

「コミュニケーション不足に気を付けて」

お休み（休校）の時間がながくなっています。生活のリズムは崩れていませんか。ゲームやSNSばかりの生活になっていませんか。

色々と感じになることはあるのですが、そのひとつが「コミュニケーション不足」になってしまうことです。学校に登校していれば、毎日仲間たちや先生方と会い、話をし、話を聞く機会があります。しかし、家の中だけにいると、この機会が少なくなってしまう。外出が難しいようなら家族の人と意識的に話をする時間を作ってほしいと思います。また、時には友達に電話をして、話をすることもいいかもしれません。

「楽しい会話と笑顔は免疫力を高める」とも言われています。コミュニケーション不足にならないよう気を付けてください。

相談室（クオレ）のご相談はお電話でも可能です。お気軽に保健室までご連絡ください。