

# HEALTHY LIFE



平成31年2月1日  
仙台市立生出中学校  
No. 11

## 2月の健康目標－心の健康につとめよう

2月3日は節分の日。「鬼は一外！」「福は一内！」節分の豆まきには、悪い物を追い払って、良い物呼び込むという願いが込められています。皆さんの鬼はどんなものでしょう？例えば、こんな悪い物を追い払うと、自然に良い物が入ってきます。元気で楽しい毎日呼び込みましょう。



### 〈体の鬼〉



- ゲームやスマホを続けて、気付いたら何時間も…
- 家の中でゴロゴロ、本を読んだり、テレビを見たり…
- 好きな物を好きなだけ食べてしまう
- …

### 〈心の鬼〉



- 友達の悪口や陰口を言う
- ひやかしたり、からかったり
- 意地悪や乱暴な言葉でおどかす
- …



## 心の鬼を追い払い、心を温める言葉の力



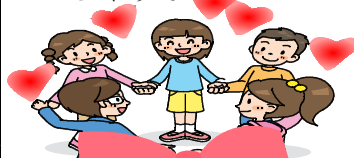
深く考えずに言った言葉が、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいで」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだとすると、誰かを傷つけるなら、その言葉の責任は、言った人にあります。自分が言われたらどんな気持ちになるでしょう？みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、良いですね。ここで、誰かの心を温めたり、元気にする言葉のヒントを！人の良いところを見つけて、それを心から相手に伝えてみましょう。「ほめ言葉の花束」を参考に、誰に、いつ、何とほめたいか考えながら、使ってみてください。日頃言えなくても、相手の誕生日や記念日(母の日、父の日、敬老の日等)にその機会をつかんで言うと言いやすいでしょう。普段から「ありがとう」の感謝を伝えたり、「大丈夫？」と心配な時の声掛けを！

### ♥ 持っている能力や取り組んだこと ♥

- ☆ さすが！
- ☆ うまい！
- ☆ すごいね
- ☆ エライ！
- ☆ たいしたものだ！
- ☆ いいね！
- ☆ 光っているよ
- ☆ みんなのお手本だね
- ☆ てきぱきしているね
- ☆ 一生懸命だね
- ☆ すごい集中力だね
- ☆ 上手だね
- ☆ お見事！
- ☆ よくやったね！
- ☆ 頑張ったね
- ☆ 努力の結果だね
- ☆ 器用だね
- ☆ あなたらしくていいね
- ☆ 働き者だね
- ☆ きれい好きだね
- ☆ 上手だね
- ☆ 仕事が早いね
- ☆ 抜群ですね

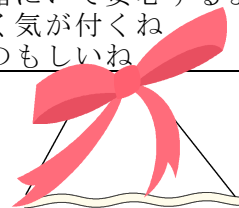
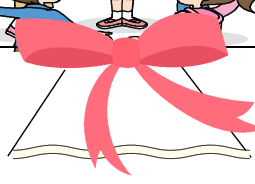
### ♥ 健康 ♥

- ☆ 輝いているね
- ☆ 健康、そのものですね
- ☆ タフですね
- ☆ 丈夫だね
- ☆ いつも、ハツラツとしているね
- ☆ 元気だね
- ☆ いい顔色しているね
- ☆ エネルギーのかたまりみたい！
- ☆ 張り切っているね
- ☆ 若々しいね
- ☆ 達者ですね
- ☆ イキイキしてますね
- ☆ 声がきれいですね
- ☆ いつも、元気もらっちゃうな



### ♥ 性格や態度や生き方 ♥

- ☆ しっかりしているね
- ☆ 素直だね
- ☆ 明るい人だなあ
- ☆ 温かい人だね
- ☆ こまやかだね
- ☆ あいさつがさわやかだね
- ☆ おおらかだね
- ☆ いつも落ち着いているね
- ☆ 前向きですばらしい！
- ☆ 面倒見がいいね
- ☆ 我慢強い人だね
- ☆ 粘り強い人だね
- ☆ 積極的だね
- ☆ 信念があって立派ですね
- ☆ ユーモアのセンスがすごい！
- ☆ 賢いなあ
- ☆ りんとしていますね
- ☆ 努力家だなあ
- ☆ 魅力的な人だね
- ☆ 一緒にいて安心するよ
- ☆ よく気が付くね
- ☆ たのもしいなあ



# 体の鬼を追い払い、元気な身体になって、心を強くしよう

規則正しい生活をして、ストレスに負けないようにしましょう。健康な生活習慣をすると、こんな良いことがあります。

## 十分な睡眠

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ち着いた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中出来て、やる気も出てきます



## 適度な運動

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れが良くなります
- 気持ちがスッキリします



## バランスの良い食事

- 丈夫な筋肉、骨、血液等が作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子が良くなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります



## よい睡眠のために

- ① **眠る1~2時間前から脳をリラックスさせる**
  - ・ テレビ・スマホ等のブルーライトを浴びないようにシャットアウト
- ② **ぬるめのお湯に、ゆっくりつかり、リラックス**
  - ・ 38~40℃のお湯に、10~20分間
- ③ **音楽を聴いたり、本を読んだりする**
- ④ **軽いストレッチ運動を行う**
- ⑤ **部屋の灯りを少し暗くする**
- ⑦ **食事は就寝予定時刻の2~3時間前には済ませる**
- ⑧ **入眠のルーティンは呼吸**
  - 1 布団に入ったら、目を閉じて
  - 2 ゆっくりと鼻から息を3秒吸う
  - 3 2秒間息を止める
  - 4 口から1.5秒かけて少しずつ息を吐き出す

※ 2~4を数回繰り返す

## 適度な運動とは

- ① **まず歩くこと**
  - ・ 歩活動を含めて、1日1万歩を目標に
- ② **運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンをしよう**
  - ・ ストレッチをして、筋肉を意識的に伸ばし、柔軟性を高めよう（注意点：ゆっくり行う、力で無理にしない、反動や弾みをつけない）
- ③ **下半身を使った運動を（積極的に階段を使う）**
  - ・ 筋肉の大部分は、下半身にあるので、下肢の筋肉の増量は体温上昇を促し、冷えに効果的
  - ・ 下半身を動かすと、リンパの働きが良くなり、新陳代謝が活発になる



## バランスの良い食事とは

- ① **3食のバランス**
  - ・ 朝食を食べましょう
  - ・ 食事を抜いたり、不規則だと、1回の食事が必要以上の量をとろうとして、結果的に過食を招くことも
- ② **3大栄養素のバランス**
  - ・ 三大栄養素「タンパク質」「炭水化物」「脂質」をバランスよく摂取する
  - ・ タンパク質の不足は筋肉量や体力の低下に
  - ・ 脳の栄養素である炭水化物の不足は、集中力の低下に
  - ・ 脂質も臓器や細胞を作るのに必要
- ③ **摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス**
  - ・ 食事からとる「摂取エネルギー」と生活運動で使われる「消費エネルギー」に大きな差が出ないように食べる

