

うしさんNEWS

2019.2.12
保体委員会
3-5, 2-5, 1-5
NO. 269

まだまだ寒い日が続きます。

手洗い・うがいやマスクの着用など自分にできる予防をして、寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう。

ストレスの正体は？

ストレスは「がんばろう！」として感じるプレッシャーのこと。ストレスが集中力ややる気のもとになって、力をいっぱい出せることもあります。けれど、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎると、心やかうたの調子が悪くなることがあります。

こころのサインからだのサイン

- | | |
|---|--|
| ☐ 不安や緊張が高まる。 | ☐ 肩こりや頭痛、腰痛、腰痛などの痛みがある。 |
| ☐ イライラしたり、怒りっぽくなる。 | ☐ 寝つきが悪い、眠りが浅い。 |
| ☐ ささいなことでびっくりしたり、急に泣き出したりする。 | ☐ 食欲がない。 |
| ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。 | ☐ ひどく食べ過ぎてしまう。 |
| ☐ 人と関わりたくなくなる。 | ☐ 下痢や便秘をしやすい。 |
| ☐ | ☐ めまいや耳鳴りがある。 |

まず、少し休みましょう。家族や友だちに話すとスッキリすることも。運動をしたり、歌を歌ったり、音楽を聞いてみたり。自分にあったストレスの解消法を見つけるといいですね。



姿勢を見ると「元気さ」がわかる？

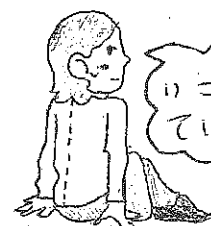
元気ハツラツとしているときは姿勢がよい。心や体がしんどいときは、肩が落ちたり、うつむき加減になったり…。姿勢からその人の元気さが伝わってくる場合があります。

また、逆に姿勢が悪いと肩や腰が痛くなったり、沈んだ気持ちになったり、さらには病気になってしまうこともあります。テレビや勉強をするときの姿勢が悪いと、視力に悪い影響を与えます。

寒いときは、うつむきがちになります。シャキッとカッコイイ姿勢で健康に過ごしましょう。



こんなことにも気をつけてみよう！



いつも横座りしていないかな？

いつも手をポケットに入れていないかな？

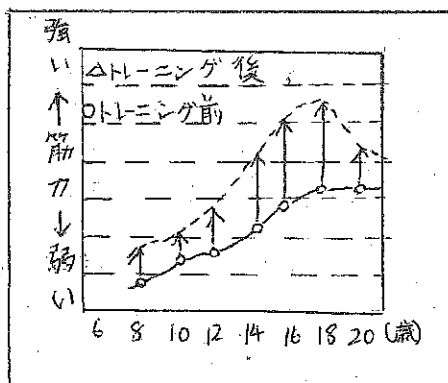


いつもカバンを同じ手で持っていないかな？



鍛えるのは、今！

下のグラフは、筋カトレーニングを2週間続けたときの筋力の強さの変化を表したものです。



よい姿勢をなもつには、骨を支える筋肉が必要です。左の図を見てください。11歳～15歳は人生の中で一番筋肉トレーニングの効果がでる時期です。

寒くなると運動不足になりがち、ストレッチや腹筋など室内でできる簡単なものを続けることが大切です。