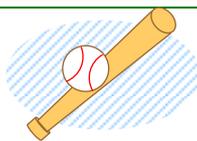


# 健康



保健便り4月号

## ◆環境の変化に負けないようにしましょう◆

待望の新学期が始まりましたが、新しい学年・学校はどうでしょうか。楽しい毎日だと思えますが、環境の変化によって、体調を崩すことがあります。疲れをためないようし、十分な栄養をとって、体の抵抗力を高めておくことが大切です。また、休日には心身ともにゆっくり休養をとりましょう。

## ◆花粉症の季節です◆

ぽかぽかと気持ちの良い春ですが、花粉症の人にとっては辛い季節ですね。花粉症は、冬から春にかけては、主にスギやヒノキの花粉が原因で起こるものと考えられています。夏から秋にはブタクサの花粉が原因になることもあります。花粉症にかかると、目がかゆくなったり、鼻がつまったり、鼻水が止まらなくなったりします。なるべく、病院で検査をするなどして、体にあった対策をとりましょう。

## ◆運動は、心身の健康にかかせません◆

新しいスタートの季節です。なにかスポーツを始めようと思っている人もいるかもしれませんね。運動は、体や心にどんな効果をもたらすのでしょうか？考えてみましょう。

◎日頃の生活をふりかえって、下の表に○をつけてみましょう。

	外出する時は、なるべく歩いていくようにしている。
	エスカレーターやエレベーターがあっても、階段をのぼるようにしている。
	規則正しい生活を送っている。（睡眠時間の確保ができています）
	日常生活のなかで、意識的に体を動かしている。

◎運動は体や心にこんな働きがあります。

体	筋肉や骨が発達し、体力が高まる。
	心臓、肺、腸などの内臓の機能が高まる。
心	気持ちがすっきりし、ストレス解消にもなる。
	心が安定し、ゆとりが生まれる。



運動不足は、体力不足にもつながり、疲れやすく病気にもなりやすくなります。しかし、反対に激しい運動をしすぎると、成長の妨げになったり、疲労の蓄積から病気を招いたり、けがをしやすくなったりします。無理のない範囲で、自分に合った運動方法を見つけ、心身ともに健康な生活をおくれるよう心がけましょう！

## ◆保健室の先生から◆

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。中学校とはちがって、目新しいことばかりだと思います。不安なことや困ったことがあれば、遠慮しないで担任の先生に申し出てください。