



健体康心



雨続きで、なんとなくしんどくない？ ～天気と自律神経の関係～

雨や曇りの日が続いています。

「だるい」「眠い」「頭が重い」などの不調はありませんか？
天候の変化には、**自律神経**も関係しています。



『ストレス』→『とと／う』！？

ストレスをゼロにするのは難しい。でも、自分なりの方法で
心と体を「ととのえる」ことはできます。

テレビを見ていて
発見！

松岡修造さんが紹介して
いた
「ストレス ⇒ ととのう」
の文字遊び。
ストレスをなくすのは
難しくても、自分の生活を
「ととのえる」ことはでき
そうです。

「テレビ朝日『大下容子ワイド！スクランブル』
で紹介」

ストレスの文字を分解して組み替えると... → とと／う

1 「ス」から「と」をつくる	2 「ト」の左側を使ってカーブをつけて「／」にする	3 「ト」の右側の部分(短い線)をとっておく	4 「レ」をひっくり返して「う」の下部分にする	5 ③で取っておいた「ト」の右側の線を「う」の上に置いて「う」にする
「ス」を逆さにして「と」にする。	「ト」の左側の縦の部分を使い、右側を切り離してカーブをつけて「／」にする。	「ト」の右側の短い線を取り、⑤で使います。	「レ」をひっくり返して「う」の下部分に使う。	③で取った「ト」の右側の短い線を上に置いて「う」にする。

こうしてできた！ ストレス → とと／う



10月中旬「生活リズムチェック」 を実施します！



起きる時刻を大きくずらさない



食事を抜かない



睡眠時間を確保



少し体を動かす

◎自分の生活を
振り返ろう！



人生初！スポーツカー

養護担当より

先日、人生で初めてスポーツカーを運転しました。
アクセルを踏むと、「ブーン！」と響くエンジン音。
いつもの車とは全然ちがう感覚に思わず「おおっ！」。
ちょっとだけスポーツカーの魅力がわかった気がしました。
でも、気持ちがよくてもスピードの出すぎは禁物。
楽しい時ほど安全運転。新しいことを体験すると、いくつ
になってもちょっとワクワクするものですね！

