

# For Your Health

石岡市立国府中学校 保健室  
2021年9月号 発行No.6

9月に入り、過ごしやすい気温になってきました。朝晩は、肌寒く感じることもあります。みなさんの体調はいかがですか？緊急事態宣言が延長になり、もう少しオンライン授業が続きます。家の中で過ごすことが多く、疲れがたまっていますか？疲れをいやすには、身体を休めるほかに、軽い運動（ストレッチ等）をしたり、読書や料理、楽器の演奏等やってみてほしいことをすることも効果的です。

## 心の疲れを癒やす積極的休養

◎心が疲れたら、軽い運動や、やってみてほしいことに挑戦してみよう！

・心が疲れたと感じるときは…



これもおすすめ

- ★楽器を演奏する
- ★祖父母に連絡をする
- ★趣味を行う
- ★新しい勉強を始めてみる

やってみてほしいことに  
チャレンジ！

積極的休養

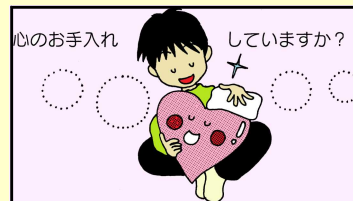


積極的休養は、心の疲労回復に有効です。

毎日頑張っていると、知らない間に疲れがたまり体調を崩すことがあります。

疲れを癒やすには、身体を休めるほかに、軽い運動をしたり、やってみてほしいことをしたりする「積極的休養」があります。

積極的休養は身体と心の疲れに有効で、次の活動への意欲も養うことができます。



○休養には2種類あります。

積極的休養

お尻が辛いときのストレッチ



- ・軽い運動
- ・好きなことをする

休養は「積極的休養」と「消極的休養」があり、健康な心身を保つためにはどちらも必要です。

消極的休養

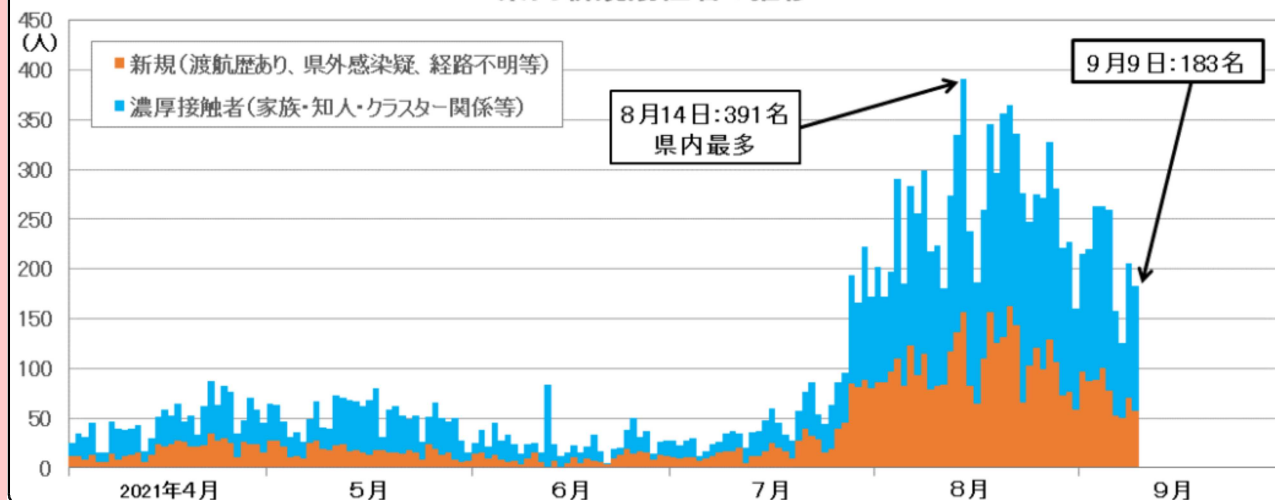
しっかり睡眠



- ・睡眠
- ・ゆったりと身体を休める

「緊急事態宣言」発令中

県内新規陽性者の推移



9月30日(木)まで、緊急事態宣言が延長されました。

(茨城県ホームページより抜粋)

ストップ！  
ネットラブル

○次のことに気をつけよう



- ・自分や知り合いの個人情報をのせない



- ・悪口やうわさ話を書き込まない



- ・無断で写真や動画をのせない

