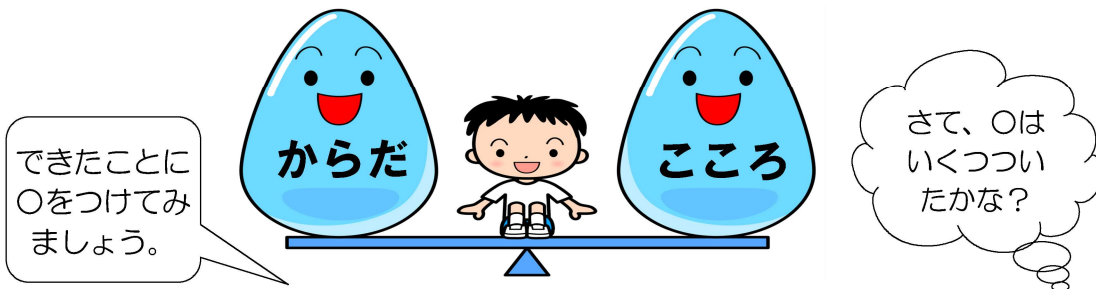




健康な1年でしたか？

からだの調子がよくないと、心の状態も不安定になり、心の調子がよくないと、からだの状態も不安定になります。からだと心は支え合っていて、そのバランスが大切なのです。

さて、この1年、からだと心の健康はどうだったか、ふり返ってみましょう。



早寝早起きをした	毎日楽しいと感じることができた
朝ごはんを毎日食べた	あいさつは心をこめてできた
食事のあとは必ず歯みがきをした	友だちとの時間を大切にした
うがい・手洗い・マスクをした	いじめたり、いやがることはしなかった
外で元気にからだを動かした	わがまを言ったり、すぐおこらなかつた
テレビやゲームは時間を決めた	自分のことをふり返る時間があった
ケガや病気はしなかった	ストレスはしっかり解消できた

からだの抵抗力を高める生活をしよう

新型コロナウイルス感染症などの感染や発症を防ぐためには、毎日の生活を工夫して生活習慣を整え、からだの抵抗力を高めておくことが大切です。（からだの抵抗力とは、病気や病原体に耐え、健康を保ち続けようとする力のことです。）

バランスの
よい食事

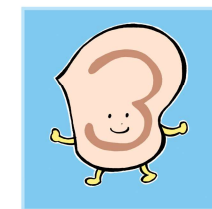
- しょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- からだの調子がよくなります

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
- 気持ちがスッキリします

十分な
睡眠

- からだぐんぐん成長します
- 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できて、やる気も出てきます



3月3日は「耳の日」です

耳は「音を聞く」、音がどちらから聞こえているのか「音の方向を知る」と以外にも、「からだのバランスをとる」という大切な役割があります。まっすぐ走れたり、片足で立てたりするのも、耳の働きのおかげなのです。

大きな音を聞き続けると内耳に異常が起こり、三半規管の働きが乱れて、つながっている自律神経や脳に影響を与え、音が聞こえにくくなったり、めまいや立ちくらみを起こすことがあるので、テレビなどの音量に注意が必要です。