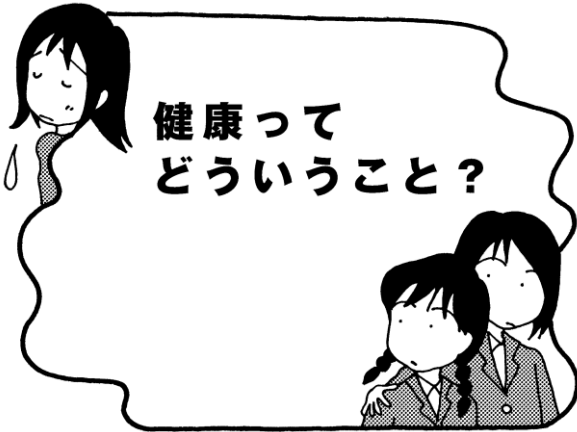




夏休みも終わり、もうすぐ中間試験も迫ってきます。朝晩が涼しい日もあれば、真夏のような日もあり、体調を崩す人も多くなります。日頃の食事の摂り方、睡眠の仕方に加え、心がストレスを抱えていないのかわかることも大切です。規則正しい生活を心がけて、元気に生活しましょう



みなさんは「健康」であることの意味を考えたことがありますか？

WHO（世界保健機関）では、「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないということだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義されています。

しっかり食べて栄養を摂り、運動して体力をつけ、生活や心にゆとりを持って、はじめて「健康」と言えるのではないのでしょうか。

部活動の効果を考えてみよう

先のWHOが定義しているとおり、「健康」には身体の状態、心の状態と、身の回りとの様々な関係性が影響します。部活動から得られること、学べることは多くあります。（その部活動の性質上、一人で行う活動内容は当てはまらない項目もありますが…）

- ① 一つのことに集中することで、その時間は心のリフレッシュが図れる。
- ② 同じ目的を共にする仲間がいるから、一緒に乗り越える経験ができる。
- ③ 年齢や役職の違いによる上下関係の中で、人間関係の築き方を学べる。
- ④ 明確な目標に対して、努力する経験や悔しさ、達成感を感じ自己の成長につながる。

時には辛い練習もある中で、いいことばかりではないと思います。ですが、部活動を続けることで、日常生活をただ送るだけでは経験できないこともふれることができます。「健康」の視点からも、様々な効果がある部活動、あなたにとってどんな意味がありますか？

文責 三明

2 学期のスクールカウンセラー来校日について

9月18日（水） 13：30～17：30 どんな相談でも大丈夫です。

10月15日（火） 13：30～17：30 気軽に利用してみてください。



Let's Sports!

カゼや食中毒など“季節の病？”も少なく、さわやかに活動できる秋です！TV・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう！
運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ！

<p>病気に負けない体力がつく！</p>	<p>心身の成長・発達を促す！</p>	<p>危険から逃げる能力が増す！</p>
<p>ストレスを解消できる！</p>	<p>疲労からの回復力が向上する！</p>	<p>生活習慣病のリスクが減る！</p>