

ほけんたより

R 2 . 2 . 1 3

いわき市立平第二中学校

市内でのインフルエンザの流行は、今のところ落ち着いています。今、気になるのは、みなさんも知っての通り「新型肺炎」ですね。新聞やテレビで毎日報道されており、日本のあちこちに広がるのではないかと心配されています。新型肺炎については、その病気についてわからない部分が多く、今のところ特別な予防方法はないようです。みなさんには、インフルエンザ同様の予防方法をていねいにおこなってほしいと思います。

心ってどこにあるんだろう？？？

「心」ってどこにあるんだろう？ 昔の哲学者アリストテレスは、「心は心臓に宿っている」と考えたと言われています。現代では、「心」が働くには脳の活動が伴っていることから、「心」は脳から生まれていると考える人も多いとのこと。ただ、脳がどのように心を生むのか、解明されていない部分が多いそうです。心と体はつながっていることは、みなさんも何となく気づいているのではないのでしょうか。気分が晴れず、次のような症状が長引いている時は、相談できる人に話してみましょう。

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



また、イライラ・緊張(心)によって呼吸や心拍数(体)が増えたりします。そんなときは、深呼吸(体)をしたり、体を軽く動かすことで、リラックスし緊張(心)が和らぎます。(心と体はつながっている。)

ぐす
あは
深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。
胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。
イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



