

健康の日 9月

生活習慣を整えて

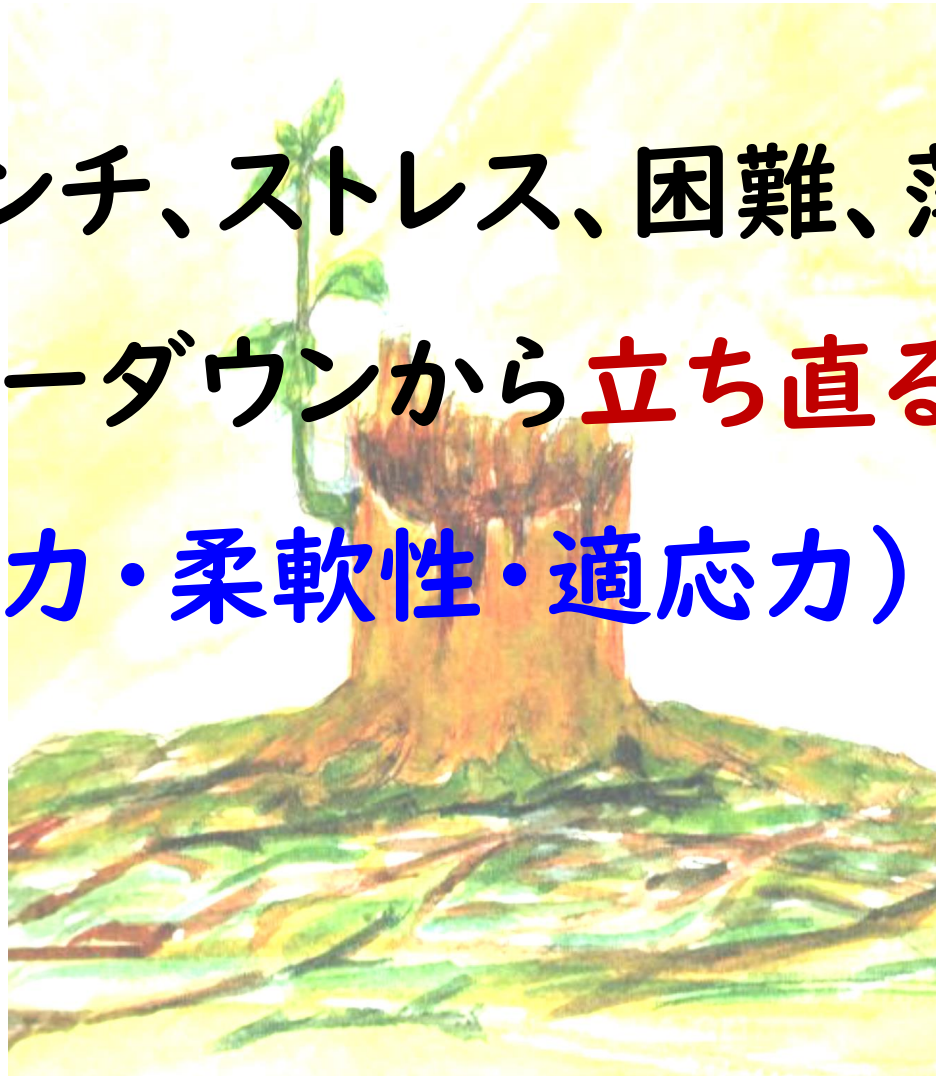
「レジリエンス」

を高めよう！



レジリエンス とは？

失敗、ピンチ、ストレス、困難、落ちこみ、
エネルギーダウンから**立ち直る心**の力
(回復力・柔軟性・適応力)



レジリエンスを支える3つの力

元気

体も心も元気で、明るく生きる力



しなやか

ぽきりと折れないやわらかな力

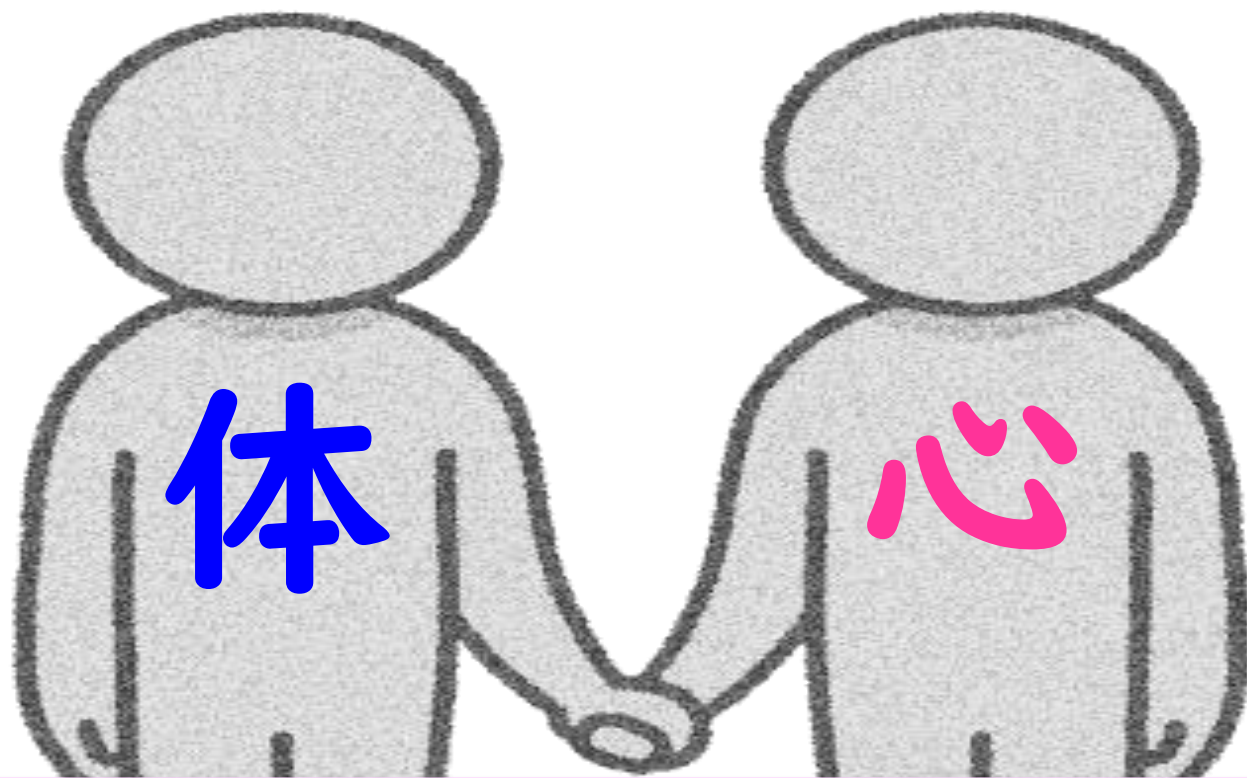


へこたれない

落ちこんでも立ち直る力



体と心はつながっている



レジリエンスを支える力

元 氣

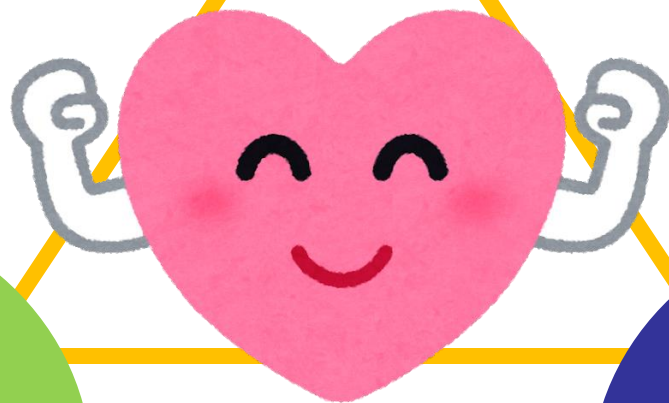
食 事



運 動



睡 眠



元 氣

保健委員に聞きました!

生活習慣を整えるために

気をつけていること・工夫していること



食事

- バランスのよい食事
- フルーツを食べる
- 嫌いなものもひとくち食べる
- よく噛んで食べる
- マナーに気をつける
- ミニヤゴを意識する
- 三角食べをする
- 1日3食必ず食べる

保健委員に聞きました!

生活習慣を整えるために

気をつけていること・工夫していること



運動

- 休みの日の朝は家の周りをウォーキングする
- 体力が低下しないように体を少しでも動かす
- 水分や塩分をとる
- 自転車通学・部活動がんばる

保健委員に聞きました!

生活習慣を整えるために

気をつけていること・工夫していること

睡眠

- 7~8時間以上は眠る
- 寝る前にストレッチ
- 寝る2時間前にお風呂に入る
- 温かい飲み物を飲む
- 寝る前の食事はひかえる
- ブルーライトを浴びない
- 寝る前にスマホを見ない
- 就寝時間を決め、やるべきことを終わらせる



保健委員に聞きました!

生活習慣を整えるために

気をつけていること・工夫していること

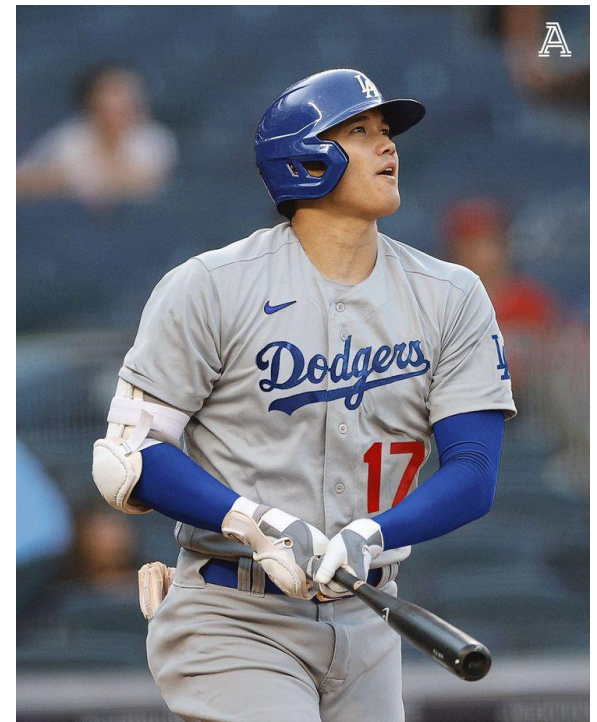
心

- 好きな音楽を聴く
- 深呼吸をする
- お風呂につかる
- 好きな事(趣味)をする
- 余裕をもって行動する



睡眠を大切にしている 大谷翔平 選手

「睡眠は質より量」



- 寝る前のスマホやタブレットの使用を避ける。
- カフェインやアルコールの摂取を避ける。
- 自分に最適な睡眠時間を確保する。
- 毎晩決まった時間に就寝・起床する。

心が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

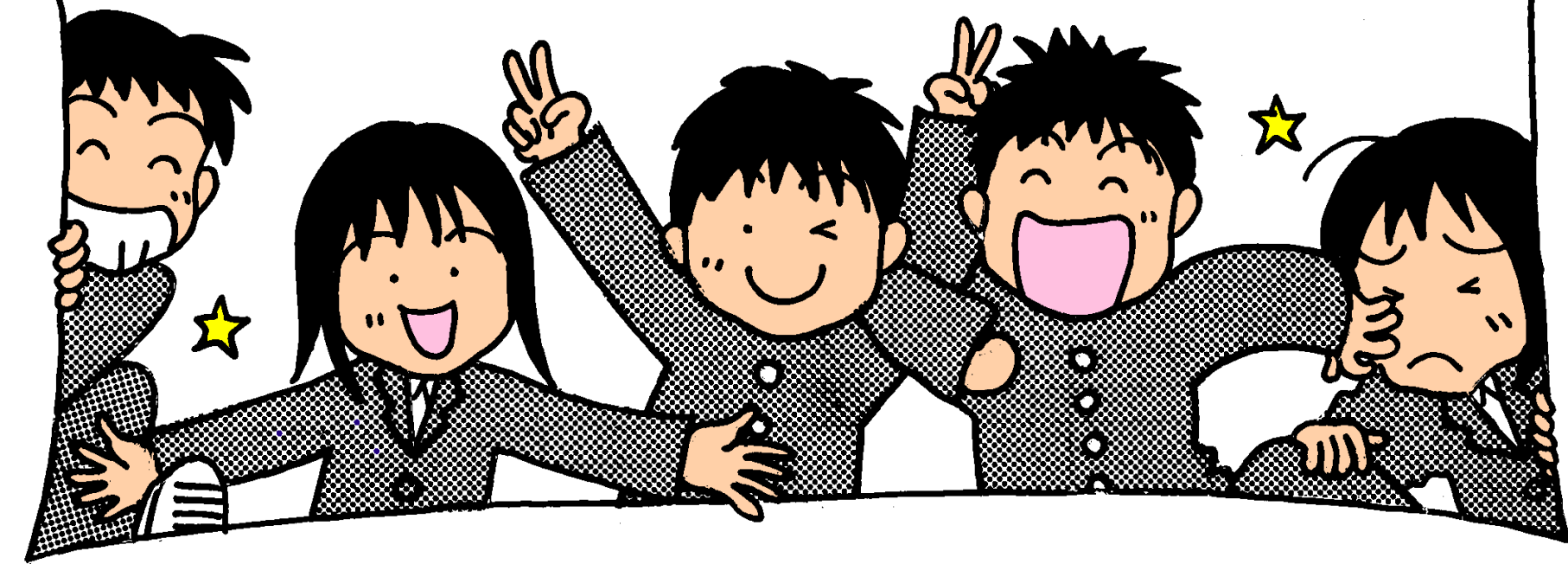


松井秀喜さん・中村俊輔さんが好きな

哲学者 ウィリアム・ジェイムズ の言葉

生活リズムを整えて

レジリエンスを高めよう！



おわり