



部活、本格始動。

ここをチェック!

そろそろ新一年生の入部が決まり、本格的な部活のスタートの態勢が整ってくるころですね。そこで保健室からアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。パフォーマンスの向上や、予想外のけがの予防にもつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい・・・部活を頑張る目的はさまざまと思いますが、コンディションの維持がその基本になることを忘れないでくださいね。

部活動を頑張る際には

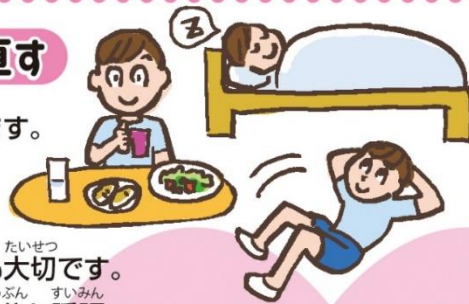


- 👉 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 👉 活動時間・場所は守れていますか？
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- 👉 (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか？



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



できること
保つために
心の健康を

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみよう。
同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

