

相談室からのお知らせ

保健部 令和3年12月

早いもので、今年もあとひと月となりました。何かと気ぜわしくなる師走ですが、ちょくちょく休けいを挟みながら勉強も楽しいことも充実させていきましょう。

さて、今回は散歩のお話です。みなさんはリフレッシュしたいとき、どんな風に過ごしますか？ ふだん勉強や部活などであわただしくしていると、ネットやゲームやテレビなどすぐそばにある楽しみで気晴らしをする人も多いかもしれませんね。それも良いと思いますが、もし時間があったら少し外に出てみることもおすすめします。

私はジョギングが趣味なのですが、それは運動になることと同時に気ままな散歩としても楽しめているからだと思います。ぼんやり猫や鳥を眺めたり、飲食店の看板を見て「おいしそうだな。今度来よう」と思ったり、その日の出来事を思い返したり、今後の計画を立てたりしています。気分転換になりますし、じっとしているときより歩きながらの方が新しいアイデアや気づき生まれることが多いのです。

体を動かすと交感神経が活性化され、意欲的になったり集中力が高まったりします。また、外の空気に触れるだけで、肩の力が抜けて気持ちが切り替えられることもあります。目的のない散歩は小さな旅のようなもの。みなさんも良かったら生活に取り入れてみてください。

(西村)

<12月の相談日>

西村 6日・8日・13日・15日・20日(月・水)

村瀬 3日・10日・17日(金)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : 相談室 (北棟1階東 パン売り場横)