

# えがお

\*登校が再開してから7週間が過ぎ、新しい環境にもだいが慣れてきたように感じます。  
 その一方で、心身の不調や疲れを感じている人も少なくないようです。  
 \*体の健康には「栄養・運動・休養(睡眠)・生活リズム」、心の健康には「気分転換・リラックス」が大切です。  
 そこで今回、長野中3年生の先生方に「日頃、心身の健康のために心がけていることや、長中生におすすめの健康法」についてインタビューしました。皆さんの健康作りの参考にしてみてください。

## 身体の健康面 (食事・運動・睡眠などの健康法)

**悴田先生**  
 ・毎日、ラジオ体操をする。  
 ・早寝早起き(年齢のせい10時に寝て5時前に目が醒める)

**瀬島先生**  
 犬3匹と散歩(モモちゃん、コタローくん、きなこちゃん)

**甘楽先生**  
 ・野菜をたくさん摂る。  
 ・水分をたくさん摂る。  
 ・たくさん眠る。

**馬場先生**  
 寝る時間をできるだけ毎日同じにする。

**出口先生**  
 脂質、糖質、たんぱく質をバランスよく取る。野菜などの食物繊維の多いものから食べて、血糖値の急激な上昇を防ぐ。週3回の筋トレで全身をきたえる。オフの日は軽いランニングで整えて休養をとる。(アクティブレスト)

**渡邊先生**  
 夜、走ります。40分ぐらい、ゆっくり。

## 心の健康面 (気分転換・リラックスの方法など)

**渡邊先生**  
 息子と遊べます。

**出口先生**  
 筋トレ。音楽を聞く。料理をする。部屋の掃除。トイレ掃除。外に出て太陽の光を浴びる。キャンプに行く(予定)。

**馬場先生**  
 好きな運動をする。

**瀬島先生**  
 ・植物を育てたり、野菜を育てたりすること  
 ・土いじりをする则ち気分がスッキリしますヨ

**甘楽先生**  
 ・温かいお風呂にゆっくり浸かる。  
 ・好きな音楽を聴く。  
 ・植物の世話をする。  
 ・友だちとおしゃべりする。

**悴田先生**  
 スポーツ観戦をする。(自分の好きなこと)  
 ・風呂に長く入る。(自分の好きなこと)

### あなたの健康法は?

○体の健康・・・ \_\_\_\_\_

○心の健康・・・ \_\_\_\_\_

☆自分に合ったリフレッシュ方法を見つけるおくことは、心身の健康を保つことに役立ちます!