



おおふじ



第7号

平成29年10月12日

〇〇の秋！！ 何の秋??

運動会、観劇会、授業参観、市民体育祭などの行事も、保護者、地域の方の支えで終わることができました。ありがとうございました。

さて10月に入り、秋本番。みなさんはどんな秋でしょうか？

大藤小学校では2名の教育実習生を迎えています。また、子どもたちは、教科の学習とともに、学習発表会に向けての練習にも取り組んでいます。

昔から、食欲の秋、運動の秋、読書の秋などと言われています。秋はいろいろなことがしやすい季節ということです。少々欲張りかもしれませんが、私は、読書、運動、食欲のすべての秋にしてみたいです。



心と身体はリンクしている

世界保健機関（WHO）では、「健康」を以下のように定義しています。

『完全に、身体、精神、及び社会的によい（安寧な）状態であることを意味し、単に病気ではないとか、虚弱でないということではない。』

心がワクワクとして楽しく生活ができ、心にゆとりがあり、発する言葉も前向きで、表情、動作、考え方も非常にポジティブな状態のときに「健康」となるのです。

昔から、「病（やまい）は気から」という言葉があります。心と身体の間にはさまざまな研究がされており、「楽観的なグループの免疫細胞は数も多く、活発であったのに対し、悲観的なグループは免疫細胞の数が著しく低下し、その活動性も低くなり、感染症にかかりやすい状態になっていた。」といった報告もあるほどです。

大きな悩み事や心配事があるとき、何をしても、その悩み事や心配事が頭から離れず、ずっと気持ちがモヤモヤして、食欲が落ちたり、眠れなかったり…という経験をした人は多いでしょう。こういった状態が長く続けば、当然体調不良になります。

心も体も健康になるために、読書の秋、運動の秋、食欲の秋は大切です。上手に気分転換をしていきましょう。

