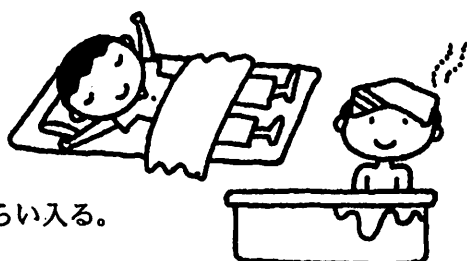


暑さもやっと一段落したようです。朝晩は空気もひんやりと感じるほどですね。暑かったときのように冷たいものを飲んだり食べたり、布団をかけずに寝てしまったりすると、体が冷えてカゼひきの原因になります。

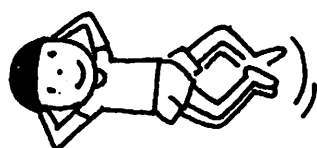
季節の変わり目、気候に合わせて寝具や衣服の調節をして過ごすようにしましょう。

夏の疲れを解消して秋にそなえよう

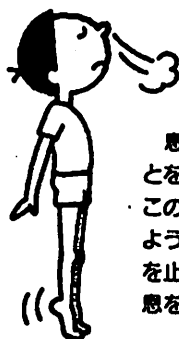
- ① 11時ごろまでには寝るようにする
テレビをボーッとみていたり、何となく起きていないで、夜は「とにかく寝る」
- ② 入浴で心とからだをリラックスする
40度くらいのぬるめの湯にゆっくり15分くらい入る。
- ③ 簡単な体操をする



足を肩幅に開き、手を頭の上で組み、背筋を伸ばす。
(5～10秒)



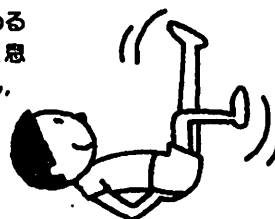
仰向けに寝、両手を頭の下で組み、ひざを曲げ、腰を回転させてひざを左右の床につける。



息を吸いながら、かかとを上げ、つま先で立つ。このとき、肛門をしめるような感じでしばらく息を止め、その後脱力し、息を吐く。



後頭部に両手を当て上体を左右に曲げたり、首を左右に曲げる。



仰向けに寝、両手を腰の下に置き両足を上げ、前後左右に動かしたり、自転車こぎのまねをしたり、足首を曲げたりする。

- ④ ビタミン、ミネラルの豊富な食事をとる



郡山市内で「手足口病」「おたふくかぜ」の小流行がみられます。

「手足口病」の主な症状

手のひら、足のうら、口の中に
湿疹ができます。発熱もあります。

「おたふくかぜ」の主な症状

耳の下あたり（耳下腺）の腫れ、唾や食べ物などを飲みこむときに痛みがある。発熱もあります。

☆上記の症状がある場合は医療機関で診察を受けましょう。

☆「おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）」は、耳下腺の腫れが消失するまで出席停止となる病気です。

集中力を効果的に発揮して、勉強や部活動に取り組もう。

集中力は誰もが持つビッグパワー



「集中力が足りない」とか、「集中できない!」と悩んだことはありませんか?そこで「自分は集中力がない」とあきらめてはいけません。「集中力」とは、ひとつのことに心身ともに傾ける力のこと。ここで思い出してください。遊びでも、趣味でも、何かに夢中になったことはありませんか?そう、集中力は誰もが持つ大きな能力なのです。もし、「最近、集中力がなくて…」と感じるなら、それは集中力を発揮するコツや、集中するという感覚をちょっと忘れていただけなのです。

集中力が発揮されているとき、脳内ではドーパミンが分泌されている。ドーパミンは、何か興味のあることをしているときなどに分泌される脳内物質で、集中力が高め高められていくのだ。

だが、こと勉強となると、自分の興味や関心のあることばかりではない。このために、なかなか集中力が発揮できないという状況に陥ってしまう。

しかし、安心してほしい。本来、自分の興味や関心のある事柄ではなくても、集中力を発揮することはできるのだ。脳内物質でこれを見てみると、別名“やる気のホルモン”と呼ばれる「TRH」が、集中力をサポートしてくれる強い味方。TRHは、興味・関心があるものに取り組んだときにも分泌されるが、たいして興味のない事柄であっても、やりはじめることによって活発に分泌されるのだ。

そう、**何はともかく、やりはじめてしまうことが、集中力を発揮する最短コースなのだ。**

また、「集中力がない」と嘆く人には、集中力の持続時間を意識し過ぎている人が意外に多い。だが、持続時間が短くても悲観することはない。

例えば、**自分の集中力の持続時間が5分だとしても、その5分の集中を何度も繰り返せば良いのだ。**「この5分で、これだけやろう」と短期集中でできる目標を設定すれば、どんどん効率をアップしていけるのだ。

大切なのは、持続時間ではなくて、集中力をいかに効果的に発揮するか。この点は、しっかり押さえておこう。

今やろうとしている勉強・遊び・仕事・作業

興味なし

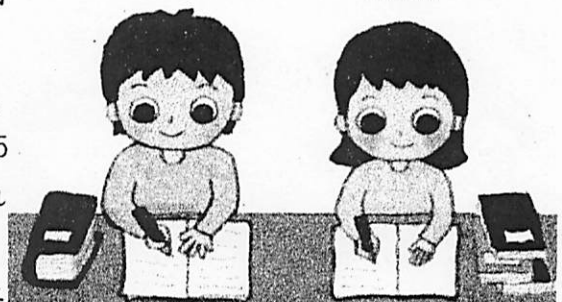
興味あり

やりはじめる

やる気のホルモン TRH 分泌

ぼくは2時間集中

私は5分集中を
くり返し



集中

集中 集中 集中
休息 休息 休息