



キャンパスエイドだより



令和3年9月 高萩高等学校



高萩高校の皆さんこんにちは！キャンパスエイドだより9月号担当の橋野・横倉・加藤(二)・坂内です！
 皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？暑い夏はまだまだ続き、コロナウイルスにも気が抜けませんが、体調には気をつけましょう！
 キャンパスエイド活動は、コロナウイルスの影響により対面での活動が難しくなってきたため、今月はお休みすることになりました。活動再開は未定ですが、再開したときはまた気軽にキャンパスエイド室に来てくださいね！

9月の活動はお休みです。

緊急事態宣言の発令もあり、活動することが
 難しい状況です。

体調管理には十分に気を付けてください。
 活動を再開できることを楽しみにしています。



いよいよ新学期が始まります！みなさん、体調は万全ですか？
 暑い日が続いて、長時間エアコンにあたっていたり、冷たい飲み物やアイスを食べたりしていませんか？
 たか？これらは、体の「冷え」につながります。
 9月はこの冷えが原因で体調不良になりやすい季節です。以下のような症状がある場合は、要注意！

- ・食欲がない
- ・消化不良を起こしている
- ・身体がだるくてやる気が起きない
- ・手足が冷たい
- ・なかなか寝付けない

これらの症状を改善するには「体の内側から温める」ことが重要です！

体を内側から温めてくれる食材として、
 根菜類(ニンジン・カボチャ・大根)、芋類(山芋・里芋・サツマイモ)、
 葉味野菜(生姜・ニンニク・ネギ・玉ねぎ)、
 お肉(豚肉・牛肉)が挙げられています。



体の内側から温めることを意識しながら食事をし、新学期も元気に過ごしましょう！

コロナ禍で思うように外出が出来ない日々が続く、様々なストレスを抱えていませんか??
 実は、色にはストレスを軽減させる効果があります！今回はそんな色をご紹介します！
 私たちが無意識に選ぶ色は、私たちの心の状態を表しています。
 反対に、意識して色を選ぶことで、心の状態を変化させることが出来るのです！
 そこで、心の安定を保つためにおすすめの8色をご紹介します！

- ① 赤→やる気が出ないとき、スイッチを入れたいときにおすすめの色
- ② オレンジ→自信を高めてくれるオレンジ色は、プレッシャーの中で積極的に行動したい時に効果的
- ③ 黄色→気持ちを明るくしてくれるだけでなく、集中力も高めてくれる色
- ④ ピンク→女性ホルモンを促すピンクは、イライラや不安を軽減する効果があり、優しくなる
- ⑤ 緑→中間色の緑は、色の刺激が穏やかなため、リラックス効果がある
- ⑥ 青→高まる感情を抑制し、心身を落ち着かせる効果がある
- ⑦ 紫→鎮静作用が最もある紫は、精神的な疲労軽減に効果的
- ⑧ ベージュ→固まった筋肉を緩め、ゆったりとした安心感を与えて、心と身体両方に作用する

是非皆さんも色を、部屋のインテリア、服装、ハンカチ等の持ち物など、
 どんな部分でも構いませんので生活に取り入れてみてください！

