

# ほけん だよ!

令和8年1月8日(木)  
練馬区立関中学校  
保健室

## 運動の心へのよい影響は



適度な運動には、「生活習慣病の予防」「ダイエット効果」「筋肉を強くする」「良質な睡眠をとることができる」など、体に良い効果がたくさんあります。

さらに、近年の研究によって、適度な運動は体だけでなく、「心の健康」にも役立つことが明らかになりました。

中学生の皆さんは、勉強や人間関係、その他色々な理由で気持ちが辛くなる時があると思います。そういう時こそ、「少しだけ運動」を心がけて全身の血液の巡りを良くしましょう。運動後は頭の中がスッキリしますよ。

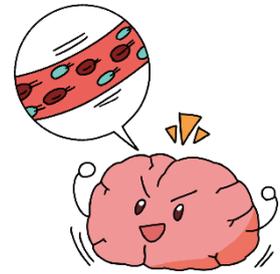
### 1 運動すると心拍数が上がる



### 2 血液の量が増え、全身に酸素や栄養素が運ばれる



### 3 気持ちをコントロールしている脳の部位への血液の量も増える



## 運動が心の健康に良い影響

### を与える理由は??

### 5 ストレスや不安が減り、ゆううつな気持ちにならなくなる



### 4 心を落ち着かせ、気持ちを前向きにする神経伝達物質が活性化



スッキリ!



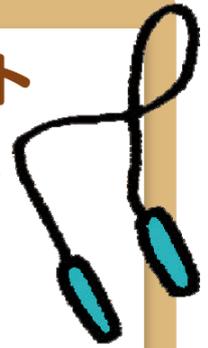
## あなたの運動不足度チェックリスト

つぎの質問に該当する数が多い人は運動不足かもしれません。

- 階段を使わず、エレベーターやエスカレーターを利用する
- 休日は1日中、家でゴロゴロしていることが多い
- 以前と比べて運動量が減った
- 外遊びに誘われても断ることが多くなった
- いすに座っていることが多くなった

あなたの結果は…

/ 5



やってみよう！

心の健康にはリズム運動！

### 呼吸でリズム運動



おなかの空気を口から吐き出して、鼻で吸う腹式呼吸

### よくかんでリズム運動

ガムをかむ、ごはんをよくかんで食べる



### 歩行でリズム運動



できるだけ車に乗らず、ウォーキング、ジョギングをする

### 階段でリズム運動

エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う



20~30分程度の激しくないリズム運動が心の健康を高める上で効果的とされています。ラジオ体操や水泳、サイクリングもおすすめです。自分にできることから始めてみましょう！