



保健だより



附属岡崎中学校

NO. 3

春らしい陽気が続いています。窓から光がたくさん入り込むだけで、少し気分が上がりますね。おいしいものをバランスよく食べ、お風呂にゆっくりつかり、日々頑張っている自分を癒してあげてください。

カラーセラピー

カラーセラピーとは、色を使った心理療法です。好きな色を選んだり、効果的な色を取り入れたりすると、心や体を元気にしてくれます！

好きな色を選んでみよう！ ※診断は下にあります。



ピンク



オレンジ



ブルー



グリーン



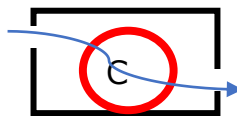
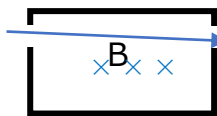
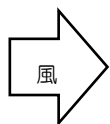
イエロー

コロナウイルス対策クイズ(その2)

Q 咳エチケットが守られている方法はどれ？
(複数回答可) 答えは、次回の保健だよりに掲載します。



○前回のクイズの答え：換気をする際に最も効果的な窓の開け方は【C】



カラーセラピーの診断 注) ここに書いてあることが全てではありません。解釈は色々あります。

ピンク…幸せを感じている時や、愛を望んでいる時などにピンクを好みます。自己受容の色でもあるので、落ち込みやすい人は手元にピンクを置くと、自分を肯定するのに役立ちます。

オレンジ…人々の心を開き、陽気な気持ちにさせる効果があります。ファッションやインテリアにオレンジを取り入れれば、会話がはずみ、素敵な人間関係をサポートしてくれるでしょう。

ブルー…集中力を高めたり、心を落ち着かせたりする時に取り入れると効果的です。勉強や仕事の場で使うと、効率よく進めることができるでしょう。また、人に清潔感を与えます。

グリーン…リラックスや安心感を求めている時に取り入れると効果的です。「今は変化したくない」という気持ちの時に選ぶこともあるので、一度立ち止まってみるのはどうでしょう。

イエロー…判断力をアップさせたり、気分を明るくしてくれたりします。人前に立って何かをする時や、周囲に注目されたい時は、ファッションにイエローを取り入れるとよいでしょう。