

ほげんだより

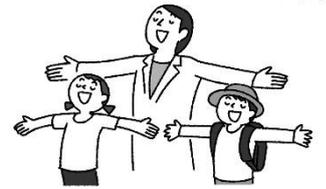
令和4年5月17日
小平市立上水中学校保健室

新学期が始まり1か月が過ぎました。新しいクラスや学校生活には慣れてきましたか？毎日楽しい人もいれば、慣れようと頑張りすぎて休憩したい人もいます。焦らず、自分のペースでゆっくりと一歩ずつ進んでいきましょう。

* ストレスや緊張を感じているときは「深い呼吸」を意識してみましょう *

体のちようしもととのえよう！

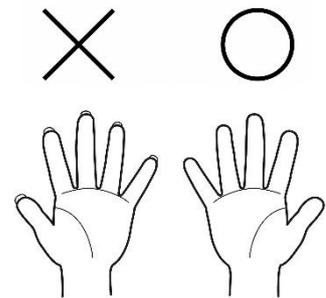
- ①椅子に座り背筋を伸ばして軽く目を閉じます。手は優しくお腹に当てましょう。
- ②10秒くらいかけて、ゆっくりと口から息を吐き出します。
- ③息を吐き出せたら、3秒数えながら、鼻から息を吸い込みます。
これを5分～10分くらい繰り返します。



体育大会に向けて健康チェック

①手や足の爪は切ってありますか？

爪が長すぎると、折れる、自分自身や友達をひっかいてしまうなどけがの原因になります。手のひらから爪を見たときに爪が見えない長さがちょうど良い長さです。

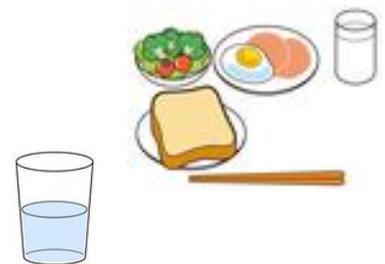


②朝食を食べよう！

朝食は、1日のエネルギー源です。朝食を食べると、脳のエネルギーが満たされて集中力や記憶力を高めてくれます。集中力が高まることは、けがの予防につながります。また、食材から水分も補給できます。朝食を食べることは熱中症予防にも繋がります。

③水分補給をしよう！

水分補給のポイントは・・・
「喉が渇く前に飲むこと」「コップ一杯程度の水をこまめに飲むこと」です。
学校では休み時間ごとに水分補給することを意識すると良いですね。
※運動中や運動後は必ず水分補給をしましょう。



★爪に関する豆知識

爪は1日約0.1mm、1か月で約3～4mm伸びるとされています。定規を自分の爪に当ててみると、「こんなに伸びるんだ！」ということがわかります。また、親指の爪や中指の爪は、他の指よりも爪の幅が広いので、伸びるスピードが早いとされています。

