

Healthy life

9月号

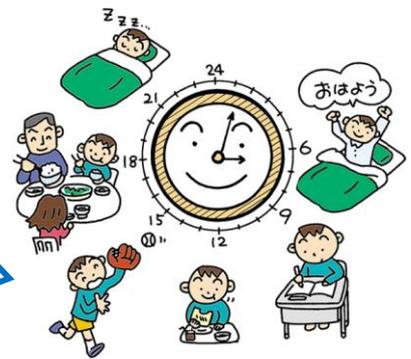
猛暑が続いた夏休みが終わり、学校が始まり1週間。夏休みモードから学校生活モードに生活リズムを切り替えられない人もいると思いますが、体育祭の活動に進んで取り組みながら、徐々に学校生活のリズムを取り戻していきましょう。



生活リズムを取り戻そう!

夏休み中の夜更かしがまだ習慣になっている人はいませんか? しっかり朝食をとることが、体内時計のリセットに役立ちます。来週から体育祭練習が始まりますが、十分な睡眠をとることで疲労解消することができます。寝不足だと熱中症になるリスクも高まります。今日から体育祭前日までは、できるだけ11時を目安に就寝して、質のよい睡眠をとってください。

寝る前の脱メディアも心掛けましょう。



もうすぐ体育祭

★睡眠不足、朝食抜きは絶対だめ!

休憩を取りながらといっても、長時間の練習や屋外での活動は体力を消耗します。十分睡眠をとり、しっかり朝食をとって練習や本番に臨みましょう。

★水分補給をこまめに! (授業前や授業後もしっかり!)

熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。多めに麦茶やスポーツ飲料を水筒に入れて持ってきてください。凍らせたペットボトルを持参することもおすすめです。(体育祭当日は特に)

★着替えやタオルを持参!

汗の始末をきちんとしないと、不潔だけでなく、体調を崩す原因になります。着替えやタオルを持参して、汗がひどい時には着替えをお勧めします。(肌着や体操着の着替えがあるとベスト)

★けがをしないように!

手足の爪を短く切ったり、足に合った走りやすいくつを履いたりしましょう。

くつのひもも、
しっかり縛って履くようにしましょう。

つぶしばきは
危険です!



治療済み用紙提出のお願い

夏休み中に、むし歯や視力などの治療・精検が終了し、その結果用紙がぞくぞくと集まっています。まだ持っている人は、忘れずに学級担任の先生に提出してください。

定期テストが終わり、来週からは体育祭練習が始まり、気持ちも落ち着かなくなります。

周囲にも注意を払いながら、けがに気をつけて行動してください。万全の体調で体育祭に望みましょう。