

😊スマイル 6月号②

保健より
宮内中学校(まけん)の
令和3年6月25日



梅雨に入り、不安定な気候が続いています。雨の日の合間に晴れた時には、気温が急に高くなったり、日差しが急に強くなったりして、体調を崩しやすい時期です。無理せず少しずつ体を暑さに慣らし、体調管理に気を付けましょう。

よい姿勢で学習に集中できるように

よい姿勢の合い言葉 <ピン・ペタ・グ>

- ① 背筋はピンと伸ばす。
- ② 足のうらはペタッと床に。
- ③ およかの前にグーヒツ。



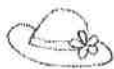
姿勢が悪いと首の筋肉や血管が伸ばされ、十分な栄養が届かず、脳の活動が低下してしまいます。内臓も圧迫され、呼吸が浅くなるため、内臓にストレスがかかるため、消費するエネルギー量も増えます。つまり、悪い姿勢はよい姿勢に比べて疲れやすいのです。よい姿勢で学習の効率UPを目指しましょう。

暑い夏を健康に過ごせますように

6月の「とる」で夏の健康をつかみとっていきましょう!!

涼をとる

- ・涼しい服装、帽子を活用しよう。
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しよう。



水分をとる

- ・のどが乾いていなくても、こまめに水分をとろう。
- ・大量に汗をかいたら塩分もプラスしよう。



マスクをとる

- ・人との十分な距離(1~2m)をとれる時はマスクをして休憩しよう。
- ・暑い中マスクをつけていると、体温調節がしづらくなるので注意しよう。

自分の体調をみる

- ・毎朝の体温チェックを忘れないうようにしよう。
- ・体調が悪いときは自宅で休養しよう。



疲れをとる

- ・お風呂に入って1日の疲れをとりましょう。
- ・睡眠のリズムを整えよう。

情報をとる

- ・天気予報でその日の気温をチェックしよう。
- ・暑さの情報を事前に確認し、暑さ対策を考えよう。

