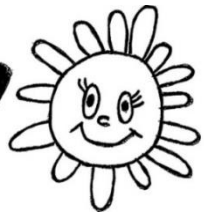
ほっとスマイル

～ほけんだより～　NO. 13



２０２０．９．４（金）

加東市立社中学校

保健室

＊＊私の・〇〇家の　心とからだの整え方・オススメ健康法　～１組～＊

前回のほけんだよりで募集した「心とからだの整え方」各学年１組から紹介していきます☆参考になるものがたくさん！ぜひチェックしてね。

《１－１》

早寝早起きをする	９名
早く寝る・よく寝る	５名
こまめに水分補給	２名

・ヨガをする
・好きな物を食べて寝る
・ゲームを９時までにやめる
・寝る３０分前にクーラーをつける
・エアコンを無理せずつける
・朝、昼、夜の食事をちゃんととる

・朝に毎日体操をする
・朝早起きしてウォーキング
・涼しい時間に散歩する
・音楽を聞く
・手洗い・うがい
・緑菜

《２－１》

早寝早起きをする	８名
早く寝る・よく寝る	７名
運動・筋トレ	５名
ストレッチ	３名
リラックスする	３名
手洗い・うがい	２名

・お風呂上りにコップ１杯の水を飲む
・早く寝て早く起きてたくさん食べる
・蝶を素手で捕まえるつもりで…おいかけると運動になる
・ぐっすりと睡眠をとり、美味しいものを食べ、好きなことをする
・動く時と休む時の切り替えをすばやく
・全力で部活→温泉→サウナ→水風呂→外気浴　心と体が整います。オススメです。
・一回止まってみる　（←気になったのでインタビューしました！詳しくは、次回以降に掲載します）
・深呼吸をする
・誰とも話さず、ぼーっとしておく

《３－１》

早寝早起きをする	５名
よく寝る・11 時までに寝る	３名
３食しっかり食べる	２名
夜・風呂上りにストレッチ	２名
寝る前・寝る 30 分前にコップ１杯の水を飲む	２名

・毎日運動する
・朝シャワー
・本を読む
・ごはん・みそ汁・おかずをしっかり食べる
・好きな音楽を聞く
・野菜めっちゃ食う
・家の中で風船バレーをする
・よく寝る、よく食べる
・夜、ヨーグルトを食べる
・毎日のむヨーグルトを飲む
・睡眠グーネット　（←睡眠 GOOD ということかな？なにかとかけているのかな?）
・朝食にパンを食べる（←あなたはごはん派？パン派？おかずも食べてバランス良く）

体育大会の練習が START★体調管理できてる？

- □　８時間以上睡眠をとっている
  （毎日４時間の練習＋朝練・放課後練で、いつもより疲労度高めですよ！）
- □　朝ごはんをしっかりと食べている
- □　朝自宅で検温し健康観察をしている
- □　手足の爪を切っている
- □　水筒・帽子・タオルを持ってきている

なんと、自分でスポーツドリンクが作れるんです

「スポーツドリンク嫌いなんです」という声をよく聞くので、そんな人にも、自然派な人にもおすすめの「手作りスポーツドリンク」を紹介します。以下は目安です。自分に合わせて作ってみてね。

＊水（２５０ｍｌ）　＊岩塩（小さじ１／４）
＊レモンかライム（１０滴）
＊はちみつ（大さじ１杯）