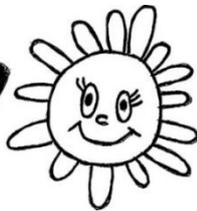


ほっとスマイル

～ほけんだより～ NO. 14



2020. 9. 16 (水)

加東市立社中学校

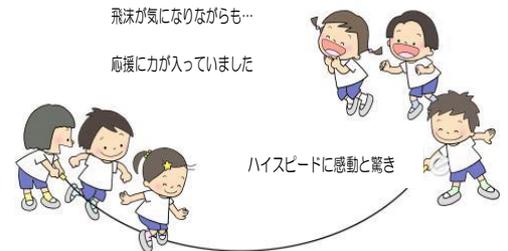
保健室



* 熱中症予防のため「マスクを外す」 = 「表情が見える」って、コロナ禍では貴重な時間でした *

体育大会が無事終わりました。今年は、8月の登校で暑さへの慣れがあったせいか、例年に比べると体調を崩す人が少なかったです。ただ、当日のリレーで肉離れを起こす人が続出でしたね。ストレッチの重要性については、またほけんだよりで書きたいなと思います。

さて、体育大会の練習を通して、一番嬉しかったのは、「マスクを外すことで、みんなの顔・表情が見られたこと」です。特に、学級練習を通して、笑ったり、真剣になったり、時には怒ったり…クラスが1つになっていく様子に、ほのぼのしました。「制約された中で、最大限のことができた」そんな素晴らしい体育大会でしたね。



* * 私の・〇〇家の 心とからだの整え方・オススメ健康法 ~2組~ * *

今回は、2組の特集です！「それって、より体を疲れさせてないかな？」「その整え方、心配…」と気になる内容もあるのですが、みんな包み隠さず書いてくれているので、紹介しますね。

それぞれの健康法について、「わかる…」「なるほど」「それはちがうでしょ」など、自分なりの考えを持った上で、実践しましょう。

《1-2》

よく寝る	6名
早寝・早起きをする	3名
バランスの良い食事	3名
好きな音楽を聞く	3名
お風呂にゆっくり浸かる	2名
手洗い・うがい	2名
ストレッチ	2名



- ・ 次の日の朝、スッキリ起きられるように10時までに寝る
- ・ 外で運動する
- ・ 好き嫌いをしない
- ・ 自由気ままに話したり、リラックスする
- ・ 積んだクッションの上でくつろいだままゲームかTV
- ・ テレビ見ながらお菓子食べる
- ・ 寝たい時間に、寝たいだけ寝る。たまには生活リズムを崩しても自分が良ければいいと思う
- ・ 3食しっかり食べる
- ・ 健康な食材を食べる
- ・ 家のてつだい
- ・ ストレスはゲームで発散
- ・ 面白い動画を見て笑う



《2-2》

よく寝る・長く寝る	7名
早寝・早起きをする (休日も)	4名
早寝・早起き・朝ごはん+運動	3名
しっかり水分を摂る	3名
好きな音楽を聞く	2名



- ・ 塩分タブレットなどを摂る
- ・ 〇〇家の「とうとつスポーツ法」(←インタビューしました！詳細は後日)
- ・ ハマっていることをする
- ・ 親と話しまくる (1日学校であったことをすべて話す)
- ↑のお母さんから：中学生活の話をお聴きすること(「ただいま」から寝るまで喋っています)は、自分も中学生になった気分を味わえるので楽しいです。
- ・ 親指と小指をくっつけて、深呼吸する。自律神経を整えるためにやっています。(↑インタビューしました！詳細は後日)
- ・ 部活を全力でする
- ・ 休憩する



《3-2》

寝る・眠たいときは寝る	5名
好きな音楽を聞く	3名
音楽を聞きながら、風呂、勉強	2名
本を読む	2名

- ・ ストレッチ
- ・ 背中を伸ばす
- ・ 肩入れをして内臓の位置を整える
- ・ 素振り
- ・ Youtube や本で現実逃避
- ・ 早寝・早起きをする
- ・ ストレスがあったら物に当たる

