



さわやかな秋になり、体育の授業では持久走が始まりました。まだまだ、暑い日が続きます。自分自身の「こころとからだ」を整えて元気に参加しましょう。

😊 持久走が始まりました! 😊

①生活



□ 食事

朝食は、必ず食べましょう。走るための大切なエネルギー源です。体温や頭の働きを活発にしてくれます。

□ 睡眠

11時には寝るようにし、朝、6時半には起きるようにしましょう。11時から2時の間に熟睡していることが疲れをとる秘訣です。



②からだところ



□ 水分をとる。

朝、起きたらコップ1杯の水を飲むだけでこころとからだを整います。走る日は、水筒を持参して小まめな水分補給をしましょう。

□ セレトニンを増やす

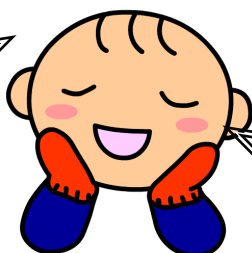
朝の光をたくさん浴び、よい睡眠をとると不安な気持ちを軽くしてくれます。



★ ③楽しい六華祭に向けて ★

これから六華祭に向けての準備や練習が始まります。思い出に残る楽しい行事となるように一人ひとりが健康管理に心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染症の発生があります。人の混雑が予想される場所では、マスクの着用がお勧めです。



教室でのイベントは、窓を開けて空気が流れるようにしましょう。



飲食に関わる2年生生徒は、特に事前の体調管理に努めましょう。下痢や腹痛がある場合は無理をしないで休養しましょう。作業前の手洗いや爪切りなどを徹底しましょう。

笑顔がステキ!かみかみ体験!

六華祭で「お口ぴかぴか・かみかみ体験」のイベントを保健委員会でを行います。
生徒や保護者の皆さん、どうぞ気軽にお越しください。

(by 保健委員会)

★ かみかみ体験コーナー

咀嚼ガムを使って、自分の噛み方についてチェックして体験をします。当日は、歯科衛生士さん、保健師さんが保健所からきてくださいます。

自分の口の中を知る良い機会ですね。

噛み合わせを確認したり、噛む力を知ることができます。

使い方は普通のガムと同じ「噛むだけ」

よく噛むほどガムが赤くなる



味はおいしい
ミックスフルーツ



★ 自分のからだを知ろう

- ・身長計
- ・体重計
- ・血圧計
- ・聴診器
- ・パルスオキシメーター

などを用意しています。

自分のからだを知る良いチャンスです。



★ リラクゼーションコーナー

- ・リラックスしたり、からだのことやちょっとした悩みなどありましたら声をかけてください。
- ・お口のことは、歯科衛生士さんが相談に応じてくれます。



こころのケアしていますか?

気持ちが落ち込んだり、急に涙が出てきたり、学校に行くことが億劫になったりすることはありませんか? 高校生になると5人に1人はこころとからだの不調を訴える人がいると言われていいます。そんなときは、人に相談することが大切です。

毎週金曜日 13時~17時 スクールカウンセラー来校日

是非、気軽に活用してくださいね。(担当:中村・足田まで)

