

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和5年7月12日(水)
No.6

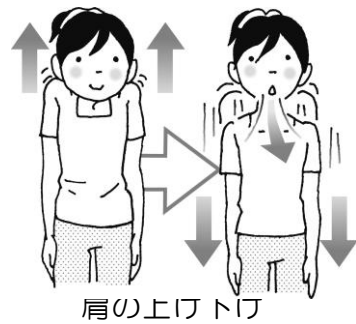
体をほぐして リフレッシュ!

期末試験も終わり、1学期もあと少しとなりましたね。

新しい環境の中で、いろいろなことに挑戦してきて、自分でがんばったことたくさんあった1学期だったと思います。

あと一息!上手にリフレッシュしながら、がんばりましょう!

リフレッシュするために、こり固まった体をほぐすと効果的です。



肩の上げ下げ

5秒肩を上げて ストンと力を抜く



両手を合わせて前へ

息を吐きながら、ゆっくりと・・・



両手を合わせて上へ

また、リフレッシュタイムの時にしている呼吸法をすると、気持ちを落ち着けて過ごすことができますよ!



鼻から息を吸って
口からゆっくり息を吐く
のがコツ!

心も体もリフレッシュ

- ① 足の裏を床につけて、いすに深く座る。
- ② 目を閉じて、ゆっくり鼻から吸う。
- ③ 目を閉じたまま、ゆっくり口から息を吐く。

鼻から気道、肺に空気が通る感覚に意識を向けよう!!

静かな音楽に耳を澄ませながら自分の呼吸に意識を集中させよう!!

保安美委員会

熱中症を予防するために...



私達の体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくなって、体の中に熱がこもってしまった状態が熱中症です。

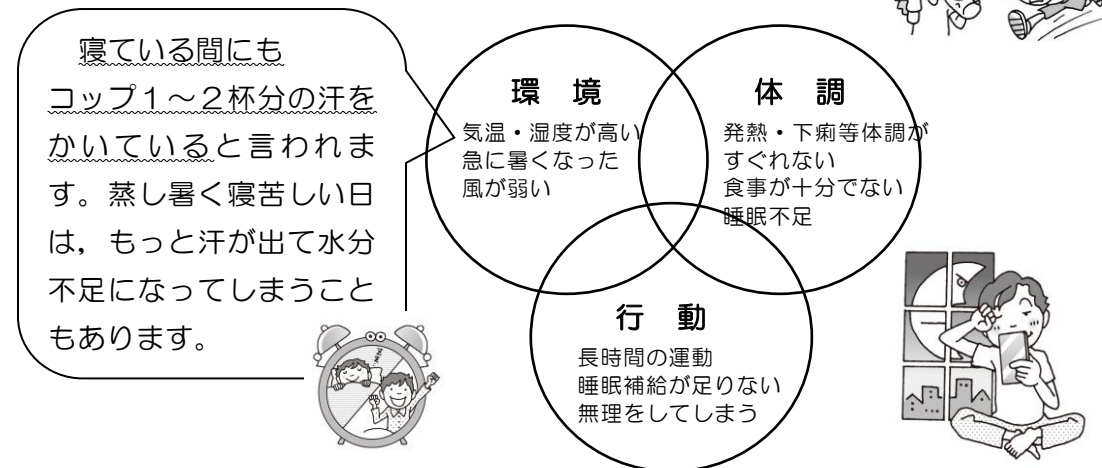
気温が上がった時は水分補給することを意識していますが、朝起きて登校するまでの水分補給はできていますか?



1杯・・・朝の水分が大事!

朝登校した時、既に体調がすぐれず、頭痛や体のだるさを感じる人もいます。寝ている間に汗が出て、起きた時に水分不足の状態になっていることもあるので、朝食を必ず食べることに登校前にも水分をとってきましょう。

熱中症になりやすい条件として・・・



熱中症を予防するために・・・

- ★食事・睡眠を十分にとる。
必ず、朝ごはんを登校前の水分補給をしよう。
- ★水分補給をこまめにとる。
- ★休憩を適度にとり、体を休める。
日陰で風通しの良い場所で休もう。
顔を洗ったり、体を冷やしたりして体温上昇を防ぐのも良い方法です!
- ★みんなで声をかけ合って、体調がすぐれない時は無理をしない・させない。

