

ほけんだより



新渡戸文化学園

保健室

鈴村 清水

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、元気に過ごしましょう。

生活リズムを戻していこう

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

①太陽スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

②運動スイッチ



外遊びで体を動かそう！

③おやすみスイッチ



外寝の前はテレビや動画をお休みしよう！

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを
行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと
体調を整えて運動しよう