

ほけんだより 5月号

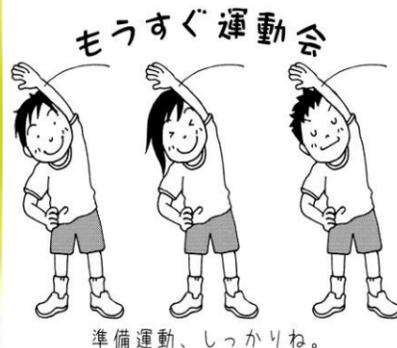
いよいよ運動会が近づいてきました。毎日日差しが強く暑い中の練習で、疲れが出てきている人もいると思います。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

運動会で気をつけてほしいこと

もうすぐ運動会。けがに注意して、自分の力を十分に発揮してほしいと思います。そのためにも前日は早めに寝て、体調を整えておきましょう。当日は、パワーの源である朝ごはんをきちんと食べることも大切です。また、ツメもチェックしてみましょう。長い人は短く切っておいてくださいね。

運動会の時は、汗もたくさんかかるといいます。タオルを準備し、熱中症にならないよう水分もこまめにとりましょう。

それぞれの心がけが大切です。元気に一日を過ごし、全ての競技を最後までがんばりましょう。応援しています。



あなたの爪、伸びていませんか？

意外に多い、爪のけが！つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえたりといった大切な役割があります。しかし、伸びすぎるとひっかかりやすくなるため、けがのもとになります。

保健給食委員さんがツメチェックをしてくれています。伸びている人はいませんか？運動会前です、長い人は必ず切りましょう。

手の爪の長さは、「手の平のほうから指をみて、出ていないくらい」がちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。合わせて、足の爪のチェックもお忘れなく！

同時にハンカチ・ティッシュチェックもしています。いつでも取り出せるようにポケットなどに入れておきましょう。



心と体の疲れ！自分でできる解消法はなんだろう？

新学期が始まって、2か月が経ちました。新しいクラスや学年にはもう慣れましたか。疲れたなあと感じているひともいるでしょうか。

「頑張ろう。うまくやろう。」という気持ちがあるからこそ、私たちは時々、「疲れたな」と感じます。一晩眠れば元気が回復するようなら大丈夫。でも、ひどく頑張りすぎたり、不安な気持ちがずっと続いたりすると心と体が「もうがんばりたくない」状態になることもあります。これは誰にでもあることです。

今の自分を振り返ってみて、こんなことはありませんか？

- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・友達といるのが面倒
- ・よく眠れない
- ・食欲がない、逆に食べ過ぎる
- ・下痢や便秘をよくする
- ・肩こり、頭痛、腹痛がある

これは心と体が疲れすぎているサインかもしれません。ゆっくり休んだり、誰かに話したり、ほかにも自分でやってみると心と体が軽くなる方法があるので、紹介します。

○体を動かそう。

軽いランニング、サイクリング、ダンスなど、体の中に酸素をたくさん取り入れる有酸素運動をしてみましょう。ゆううつな気分がスッキリしたり、ぐっすり眠れて体力が回復したりします。たくさん頑張りすぎると、よけい疲れてしまうので、「スッキリした」と思うくらいの運動を続けてやってみましょう。



○なんでもいいから「書いて」みよう。

なんとなくもやもやするときは、「書いて」みましょう。文章でも、イラストでも、落書きでも、なんでもかまいません。自分の状況や思っていることをありのままに書いて読み直してみます。「こういうことだったのか」と第三者の目で見ることができて落ち着いたり、「こうしてみよう」と違うやり方が浮かんだりするかもしれません。



○リラックスできる呼吸法

腹式呼吸をしてみましょう。イスに座って背筋を伸ばし、目を軽く閉じます。おなかに手を当てて、へこんでいくのを意識しながら、ゆっくり口から息を吐き出します。この時頭の中で3秒数えます。息を吐ききったら、おなかを膨らませながら、3秒かけて鼻から息を吸い込みます。これを繰り返してください。心も体も落ち着いて、リラックス効果があります。



○笑ってみよう！

思いっきり笑うと、元気になる気がしませんか？これは科学的にも正しいとされていて、笑うと脳などから、心をやしたり、やる気をアップさせたりする物質が出るそうです。それに笑顔でいる方が、周りの人といい関係を作りやすいですね。

