

2学期が始まりました。夏休み明けて生活リズムが崩れている人はいませんか？規則正しい生活をする
ことで、体を慣らしていきましょう。2学期の大きな行事の一つとして、体育祭があります。けがや熱中症
を防ぐために、当日だけでなく、練習の時から体の準備を万全にしておきましょう。

けがや熱中症を防ぐ為に

睡眠をとって疲れをとりましょう。

寝不足のまま練習に参加すると
集中力を欠いて危ないだけ
でなく、熱中症など体調を
崩しやすくなります。



朝食をしっかりとりましょう。

成長期のみなさんには朝食が必要です。エネル
ギーを補給して練習・本番に備えましょう。

水筒を忘れずに持参しましょう。

まだまだ暑い日があります。
熱中症予防の為、こまめに
水分補給を！



準備体操をしっかりしましょう。

一つひとつ丁寧に取り組む事で、
体の準備が整います。

特に普段、運動をしていない人
はしっかり行いましょう！



爪が伸びている人は、短く切りましょう。

競技をする時に怪我をする
原因のひとつとなります。



ネットから離れて、生活リズムを取り戻そう！！

2学期がスタートしましたが、朝起きれない…、日中眠たい…、夜眠れない…、なんていう人はい
ませんか？夏休み中、ネットやゲーム、スマホなどの使い過ぎで、生活リズムの切り替えができてい
ない人はいないでしょうか？心当たりがある人は、ひとまず、一定期間ネットから離れた生活をして
みましょう！生活リズムが整うまでネットを使わない生活をして、
生活リズムが整ったら、今度はきちんと時間を決めてから使用しま
しょう。特に寝る前の使用はブルーライトが眠りを妨げるので、
避けましょう。朝、起きた時に太陽の光を浴びると、夜眠りやす
くなるので、試してみてください！



水分補給で集中力もアップ！

水分をしっかりとることは、熱中症予防だけではなく集中力のアップにつながるようです。海外の研究結果によると、作業にとりかかる前に500mlの水を飲むと効率がアップするそうです。そして子どもの場合は、集中力や記憶力も向上するそうですよ。

脳の80%は水でできており、水をたくさん飲むことが、頭脳の働きを高めるためにも重要なんですね。学校に来て、集中力が続かないのは、もしかして、水分が足りていないせいなのかも・・・

朝食をしっかり食べてくることはもちろん、一緒に水分をとることも忘れずに！ただし、一度に大量に飲んでも、吸収されず、汗や尿として排泄されてしまいます。一度に大量に摂るのではなく、こまめに摂ることが大事です。水分といってもジュースやカフェインの多いコーヒー・緑茶・紅茶などはNGです。糖分やカフェインのはいっていない水や麦茶を選びましょう！



身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

栄養

骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。

睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。

睡眠時間が7～8時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。

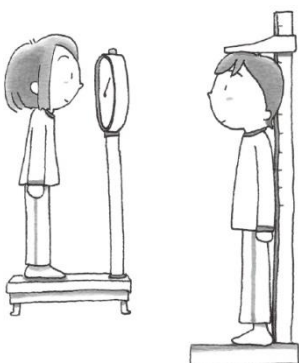
運動

成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。

ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。



9月の保健行事予定



25日(水)

身体測定

10月 カウンセリング室の予定

～深瀬スクールカウンセラー～

11日(金) 午前

18日(金) 午後

時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当：徳田までご連絡ください