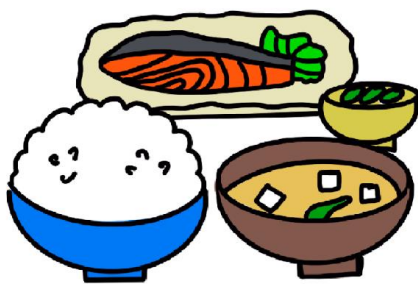


生活リズム 少しずつ学校モードへ

5月に入りました。この時期は連休があったり、4月にため込んでいた疲れが出たりと、生活リズムが乱れがちになります。「しっかり休めているかなあ」、「栄養は足りているかなあ」、自分の体に優しく問いかけながら、少しずつでもいいので、生活リズムを整えていけると良いですね。生活リズムが整い、体の調子が良くなってくると、気持ちも前向きになり、グッと学校生活が楽しく充実してきます。

朝ごはん？
-日を元気にスタートさせ？!



体温が上がり
体が活動モードに
切り替わる!

エネルギーが届けられ
脳の働きが活発になる!

質の良い睡眠で
心地いい目覚め



朝起きてすぐ日光を
浴びるのが◎

夜の光(スマホ・ゲーム)は
避けるのがベスト!

部活、本格始動。

ここをチェック! ✨

そろそろ新一年生の入部が決まり、本格的な部活のスタートの態勢が整ってくるころですね。そこで保健室からアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。パフォーマンスの向上や、予想外のケガの予防にもつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、出来なかったことに挑戦したい...部活を頑張る目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。

部活動を頑張る際には



水分補給を
忘れずに!

衣服で体温を
調節しよう。

👉 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか?

👉 活動時間・場所は守れていますか?

👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか?

👉 (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか?

