



すこやかさん

浅井中学校
ほけんだより
R7/5/27

君もいつかは・・・？

「揺らいでいる頼りない君もいつかは僕らを救う明日の羽になるかな。」ASIAN KUNG-FU GENERATIONの「君の街まで」という曲の一節です。私は5月になると決まってこの曲を思い出します。4月は心に元気とやる気が満ちて気分も上々なのですが、5月は疲れが出てきて心もお疲れモードになります。そんな時にこの曲を聴くと、「頼りない自分だけど、誰かの力になれる日がきつとくる。」と励まされ、また頑張ろうと思えます。皆さんもはじける笑顔の裏では、何気ないことで自分を責めたり、自信を失っている人もいるかもしれませんね。最初から全部うまく出来る人はいません。今すぐスーパーマンにはなれないけれど、目の前のことを精一杯やり抜いて、ゆっくり自分を磨いていく。頼りない自分とも上手に付き合いながら、確実に前に進んでいけるといいですね。共に頑張りましょう！

♥♥♥♥♥ 暑い時期がやってくる！早めの熱中症対策をしよう！！ ♥♥♥♥♥

暑さ指数(WBGT)をチェックして 熱中症を予防しよう！

暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)は、熱中症を予防することを目的として提案されました。
「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れた指標で、気温とは異なります。(単位は℃)

気温 (参考)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 😊 適宜水分を補給 しましょう	注意 😓 積極的に水分を補給 しましょう	警戒 😰 積極的に休息を 取りましょう	嚴重警戒 😡 激しい運動は中止 しましょう	危険 😱 運動は原則中止 しましょう



浅井中でも毎日測定して、以下の場所に掲示しています。

- ① 来賓玄関前(職員室の隣)
- ② 保健室の運動場側の窓

ぜひ毎日 WBGT のチェックをしてくださいね。



こんな人はいませんか？

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
朝になっても食欲がわかないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
まずは朝起きる時間を早めることから
始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。



湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの
流れがよくなる

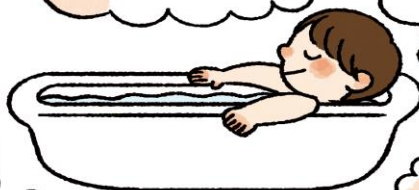
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる



5月31日は
世界禁煙デー

たばこは **ダメ！**



5月31日～6月6日の1週間は日本でも「禁煙週間」と定められています。
たばこには・・・

- ・ガンや心臓病などの病気を引き起こす
- ・依存性がある。

成長段階の子どもがたばこを吸うと、体の成長を妨げ、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

万が一、たばこを勧められても、自分と周りの人を守るために
よく考えて「タバコはダメ！」と断る気持ちを大切にしましょう。

