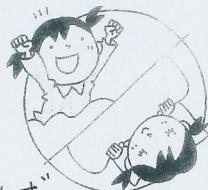


2011.9.2

赤穂中
保健室

身体測定・視力検査をしました!

今年も登校日に実施しました。現在欠席者の人の測定を行っており、4月と比べて、ぐっと伸びた人や全く伸びた人がいない、体重の増減もさまざまの人がいました。1・2年生は、真夏の部活動でやせた人が多かったです。また、メガネの必要がない人が、忘れていた人が目立ちました。メガネを持っている人は、いつも学校へ持参して下さいね!!
家に置きっぱなしでは、**イザ**という時に役に立ちません...



“まだまだ暑い2学期スタート! 生活リズムを整えよう”

夏休みは、健康に過ごせましたか? 暑さも少しずつやわらいていくと思いますが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。おりの生活を見直して、元気にがんばりましょう。

熱中症に注意

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、体育祭が終るまでは、残暑がつづくと思われれます。それまでは、各自で熱中症予防に注意しましょう。

<ポイント>

1. 朝ごはんをしっかり食べる。(塩分・水分)
2. 夜ふかしや寝不足にならない。
3. 各自一日に必要なお茶を持ってくる。
4. 給食は、好き嫌いせず残さず食べよう。
5. 汗が出たら、小まめに水分補給をしよう。



覚えておこう(基本)のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10~30秒ずつ行ないます。

手首・腕	腕・肩	腕・肩	肩・背中	胸
 手のひらを着け、腰を後ろに引きます。	 肩の高さで、ひじを後ろに押します。	 ひじを持って、斜め後ろに押します。	 手は動かさず、腰を後ろに引きます。	 軽くあごを上げ、胸を突き出します。
肩・体側	腰	太もも(表側)	太もも(裏側)	足・足首
 耳にこの腕をつけるイメージで。	 胸を張り、顔は後ろに向けます。	 ゆっくりとからだを後ろに倒します。	 ひざをかかえて、胸に引きつけます。	 ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。

9/5(月)~給食開始です。

マスク、ナフキン準備OK?

手洗いしていただきます。

みんなで楽しく食べよう。