

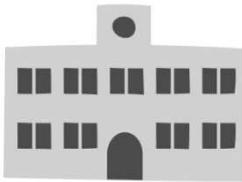


令和5年9月4日  
根白石小保健室 No.7

夏休みが終わり1週間が過ぎました。もしかしたら夏休みの生活リズムからぬけだせず、「つかれたなあ。」と言う人もいるかもしれません。生活リズムを整えるため、夜は早めにねて、朝ご飯をしっかりと食べましょう。

市内ではインフルエンザや新型コロナウイルスが流行っています。換気や手洗いをして感染予防をしましょう。

せい かつ  
生活リズムを  
がっ こう  
**学校モード**に  
もど  
戻そう!



あさ 朝ごはんを  
た  
ゆっくり食べる



あさ 朝は余裕を持って、  
おな じかん お  
同じ時間に起きる

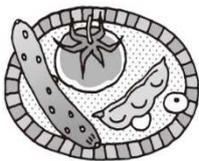
ね まえ 寝る前にスマホを見るのをやめ、  
はや 早めに寝る



まだまだ   
あつ ひ つづ  
暑い日が続きます

毎日、暑くて食べる気がしない・・・。  
そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物です。  
すっぱい食べ物にはいろいろな効果がありますよ。そして夏野菜！夏野菜を食べて残暑を乗り切りましょう。

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



やさい しゆん た じき  
野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。  
しゆん やさい えいよう なつ やさい なつ ねつちゆうしょう ひや たいさく  
旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に  
こうかてき えいよう ほうふ ふく  
効果的な栄養が豊富に含まれています。



**キュウリ**

すいぶん  
キュウリの95%は水分！  
ほうふ ねつちゆうしょう  
ミネラルも豊富で、熱中症  
よぼう こうかてき  
予防に効果的です。

**トマト**

ひろうかいふくこうか  
疲労回復効果があるクエン  
さん しがいせん ほど まも  
酸や、紫外線から肌を守って  
くれるビタミンCが豊富です。

**枝豆**

ひろうかいふくこうか  
疲労回復効果があるビタミン  
ひふ けんこう たも  
ンB<sub>1</sub>、皮膚の健康を保つビタ  
ミンB<sub>2</sub>が豊富です。



そのケガ、  
どうすれば防げた？



授業に遅れそう而走っていたら、  
廊下の角を曲がったとたん、  
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、  
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、  
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、  
階段から飛び降りてねんぞした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



## イテテ... 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する

際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



つぶやき...

私、「趣」(おもむき)という言葉が好きなのです。

辞書で調べてみると「趣」とは、風景や竹まいの中にしみじみと感じられる、優美な風情、情緒、味わい深さ、風流さ、さりげない工夫の面白さ、などを意味する表現である。あるいは、雰囲気や様子の意味で用いられることもある。と書かれています。

心の中の世界観ですね。

ここ数日、空の色や朝晩に吹く風に、どこか秋を感じるのは私だけでしょうか。読書の秋、実りの秋、文化の秋、馬肥ゆる秋などなど、いろんな言葉がありますが、実世界でも、心の中の世界においても、「実り豊かに」という意味合いの季節かと思います。

金銭や物、数値化されたもの、成果として見えるものばかりでなく、内面の実りや深まりも意味する秋の言葉たちなのだと思います。「趣」とは日本人的な感覚なのかもしれないですね。