

からだから 5月号

6月2日(土)の運動会を目前にし、運動会の練習にも力が入ってきましたね。このころ、急に気温が高くなったり、体調をくずす人もいます。万全な状態で運動会本番をむかえられるよう、しっかり体調を整えていきましょう。

水分補給をしっかりと、朝ごはんを食べよう!

「頭が痛い」「気持ちが悪いです」と来室する人がいます。話を聞いていると、朝起きてから水分をほとんどとらずに学校へ来ています。家を出る前から水分補給はスタートしています!

<朝起きた時>



朝ごはんと一緒に必ずコップ1杯程度の水分を補給してください。

<登校した時>



登校するまでにすでに汗をかいている状態です。教室に入ったら水分補給をしてください。
☆大きめの水筒を準備してください。

<運動の前・運動中・運動の後>



水分は一気にガブガブ飲んでも、体の中に吸収されません。運動中にこまめに飲むのはもちろんですが、運動の前にも必ず水分補給をしてください。

私たちは寝ている間にもコップ1杯分くらいの汗をかいていると言われています。ねる前にも水分補給をするといいですね。上手に水分補給をして体調をくずさないように気をつけていけるといいですね。

睡眠不足は運動会の敵

もう1つ気になることは、みなさんの睡眠の状況です。習い事や塾の他にもテレビを見たり、ゲームをしていたりという理由でねる時間が遅くなっている人がいるようです。

睡眠には次のような役割りがあります。



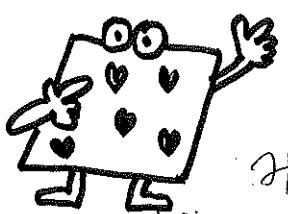
- ① 体の疲れをとる
- ② 脳(心)の疲れをとる
- ③ 体を成長させる
- ④ 体の抵抗力を高める

という働きがあります。しっかりねむることで、深い睡眠と浅い睡眠をくり返して

とることでできます。そうすると、体の調子を整えたり、成長を促すホルモンが分泌されて、

次の日、元気よく過ごすことができます。

運動会に元気よく参加するためにもしっかりと睡眠をとり、朝ごはんをモリモリ食べ、水分補給をしてきてください。



ハンカチ、身につけていますか？

みなさん、トイレに行ったり、後や体育の後、お弁当の前には必ず手洗いうがいをしますが、ポケットの中にハンカチは入っていますか？



こんな人見かけます

手に付いた水をスモックや体操着でふいたり、手をブルブルさせて水を床にふりまいている人がいるようです。ブルブルにした水が床に付いて、すばってしまっているのでは、めめてください。

使ったハンカチは毎日取りかえるようにしましょう。

