

つかれたときに  
やってみて!

## リフレッシュのアイデア

- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む etc...
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を 多めにとる
- ゆっくりと 深呼吸をする



1学期が始まり1か月が経ちました。保健室から皆さんの様子を見てみると、4月後半は疲れが溜まっている人が多いように感じました。連休で疲れは取れたでしょうか。まだ疲れを感じる人は、ちょっと立ち止まって深呼吸してみるものいいですね。自分なりのリフレッシュ時間をぜひ作ってみてください。

## 体育祭シーズンが始まります



### 水分補給はこまめに

熱中症対策としての水分補給はもちろんですが、水分補給は運動のパフォーマンス維持にも関係しています。

運動前と運動後に水分補給するように心掛けてください。



水分補給をこまめに行うため、水筒を持参しましょう。中身は水・お茶類・スポーツドリンクです。ペットボトルや紙パック、ビン、缶類は不可となっていますのでご注意ください。

ハンカチ・タオルを持っていない…という声も聞こえてきます。汗をかく季節ですので、衛生面、またマナーとして携帯しましょう。

### 十分な食事・睡眠を

体育祭練習期間は、いつもより運動量が増え、身体に疲労が溜まりやすいです。食事や睡眠で身体のケアをしましょう。



### 爪を短く切りましょう

手指の爪は一週間に1度程度のペースで切ることが望ましいといわれています。けが予防のために、今一度確認してくださいね。



### 準備運動は念入りに

準備運動は、けが予防に加え、心理的準備の役割もあります。「身体も心も準備する」を意識してみましょう。

### 健康診断の結果をお知らせ

学校での健康診断は、一人一人の発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違い、「学校生活を送る上で注意すべきことはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。そのため、学校での健康診断結果は、確定診断ではありません。お知らせをもらった人は、ぜひ医療機関の受診をしてください。

調布中学校では、未受診項目がある場合や、一部の結果について、医療機関を受診しないと、プールの授業に参加できません。安全にプールの授業を実施するためです。ご理解いただき、早めに医療機関を受診してください。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

