

しまけんだより

No.6
R元.9.2(月)
郷内中 保健室

2学期だ！からだの調子をととのえよう！

夏休みは楽しめましたか？部活やボランティア等、一生懸命頑張った郷中生もたくさんいました。お疲れさまでした☆ 2学期は行事も盛りだくさん!! 大忙しです。まだまだ夏休みモードの人は、気持ちを切り替えて、乱れたリズムをひとつずつ整えていきましょう！相談はいつでも保健室へ(●^_^●)

みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ!

まずは、早おきからスタート!

あさ 朝ごはんをしっかり食べる

ひるま からだ うご 昼間、体をよく動かす

よる はや 夜、早くねる



カラダのチカラ ～自然治癒力とは～

人間をはじめ、生物が生まれながらにもっている、けがや病気を自ら治す力・機能を広くまとめて“自然治癒力”(または自己治癒力)といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術をしたりする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるということなのです。



もうすぐ体育会!

熱中症...けが...疲れ...気をつけて!

9/14(土)

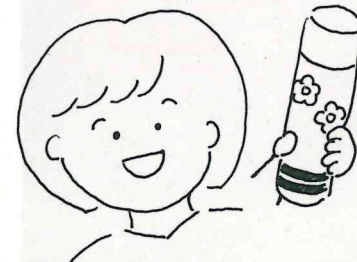
運動する前の準備はOK?



熱中症? 救急車? その前に...
とにかく早く冷やす!



お茶はたくさん持ってきてね!!



保護者のかたへ

「受診のおすすめ」の用紙を受け取り、病院へ受診していただき、ありがとうございました。まだのご家庭は、お忙しいと存じますが、できる限り早めの受診と用紙のご提出をよろしくおねがいいたします。ご不明な点があれば、何でもお尋ねください。郷内中 ☎485-0055

