

ほけんだより

らぽーと

神郷中学校 保健室

平成27年10月28日 NO. 10



ニッピー☆チャレンジ

～できることから始めてみよう～



11月1日から1ヶ月間ニッピーチャレンジに取り組めます。チャレンジするコースを2つ選び、健康観察時に記入しましょう！

☆早起き（まずは、早起きの習慣から！）

☆朝ごはん（体を目覚めさせ、エネルギーの補給をしよう！）

脳の中にある体内時計は、朝の光を浴びることによって刺激が入り、リセットされます。

また、毎朝決まった時間に起きる習慣をつけると寝る時間も決まり、体温やホルモン分泌のリズムが整い、日中の活動や心身の健康度がよくなります。

朝ごはんをしっかり食べることで、体のリズムを整え、体温を上昇させて、やる気と集中力を出します。また、脳へタイミングよく栄養を補給し、頭の働きをよくします。

☆早寝（元気のもと、早寝から）

睡眠不足になると、疲れやすくなり、休日はいつまでも目が覚めない状態になります。眠っているときに記憶の整理が行われていますが、睡眠不足が続くと、記憶の整理の回数が減ります。



靴の履き方

放課後の駅伝練習を見ていて気になったことがあります。それは、大きめでサイズの合わない靴を履いていたり、靴紐がきちんと結べていなかったりすることです。

ストレッチに加え、正しい靴の履き方とひもの結び方に気をつけると足の故障を防ぐことにつながります。足を痛めると、やがて腰や体全体の痛みにつながりますので気をつけたいですね。

靴を履くとき、ひもを結んだまま足をすべり込ませるのではなく、面倒がらずに正しいに履くように今一度靴の履き方を見直しましょう。

①靴紐を全て緩ませる。 ②足を入れる。 ③足が入ったら、かかとで地面にトントンと合わせて靴にフィットさせる。 ④ペロを伸ばし、靴先から正しいにひもを締めていく。④最後は靴に対してまっすぐひもをひっぱる。 ⑤すきまがないか確認してから蝶結びをする。