

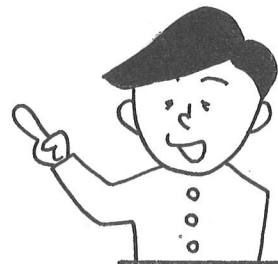


今年は夏頃からインフルエンザが流行しており、現在石中でも罹患者が絶えない状況です。マスクや手洗い、換気も大切ですが、栄養・休養・適度な運動で病いやけがに強い体をつくりましょう。期末試験も近づいているので、夜更かししないよう計画的に学習をすすめてください。

良い姿勢で健康に過ごそう！

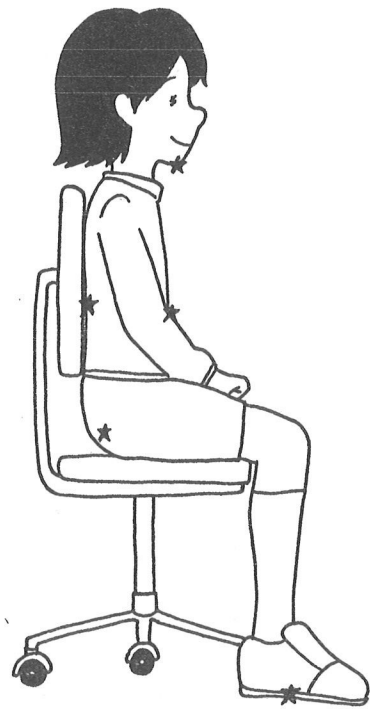
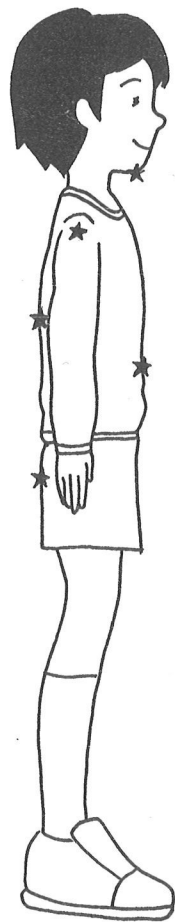
こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見ている時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



いつでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません！

Check!



良い姿勢のポイント

- 立っているとき
- あごを引く
 - 肩の高さをそろえる
 - おへその下にカを入れる
 - 背筋を伸ばす
 - お尻の穴を締める

- 座っているとき
- あごを引く
 - 背筋を伸ばす
 - イスに深く腰をかける
 - おへその下にカを入れる
 - 足を床にフツる

良い姿勢を
していると...

代謝が上がる

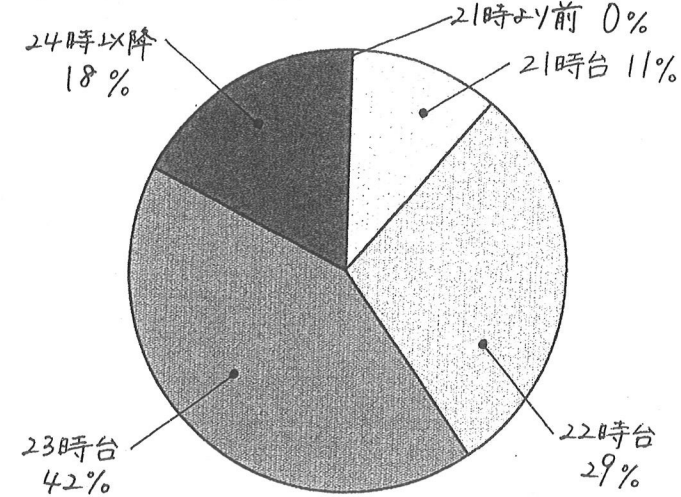
血流や内臓の働きが改善され、代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなり、肌きれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

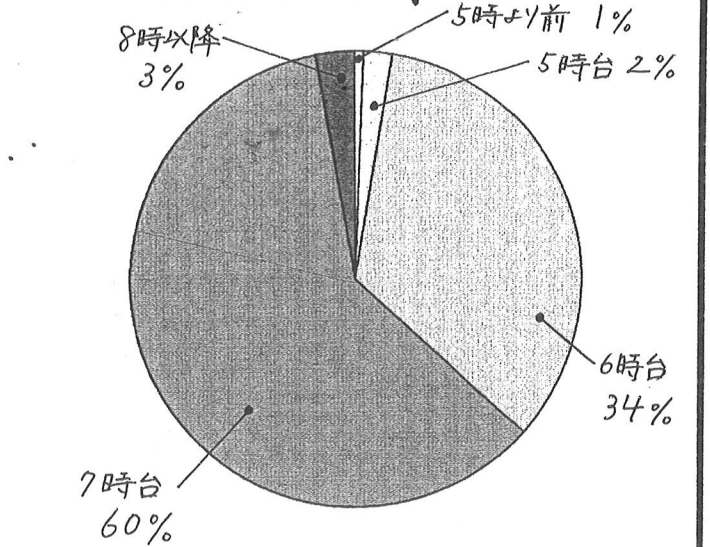
背中が丸まると呼吸が浅くなり、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分な酸素が届いて、集中力が上がります。

早寝・早起き・朝ごはんアンケート集計結果

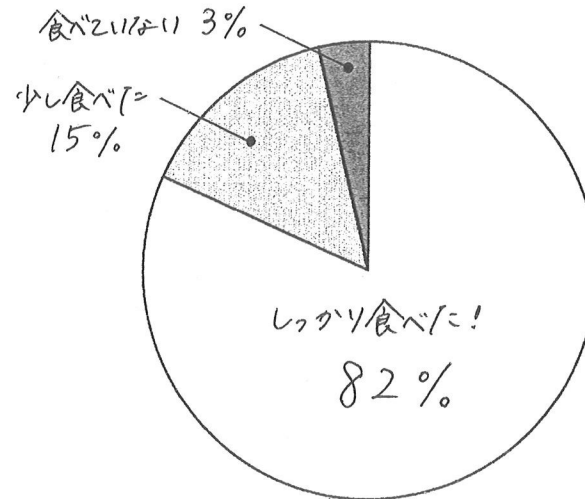
① 平均就寝時間



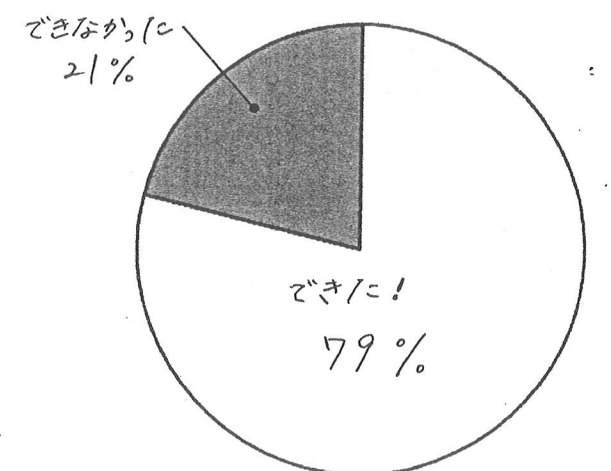
② 平均起床時間



③ 朝食を食べましたか



④ 寝る直前はデジタル機器を使用しない



みなさんが考えた工夫

- 優先順位を考え生活することで、目標達成できた。
- 夜食をとらないように、夕食をたくさん食べた。
- 寝る前にスマホなどいじらないと早く寝られた。
- スマホを見せよう行動と、本を読むことに置き換えた。
- タイマーを設定して寝る前に起きた。
- 昼間にできるだけ勉強しておいて、夜の方が減らすことで早寝ができた。



保護者の方からのコメント

- 良い習慣をこれからも続けてほしい。
- 早起きして日は朝ごはんをしっかりと食べようになった。
- デジタル機器の使用について、家庭ルールを作りた。
- スマホ（リビング）に置いて寝よう。
- 就寝時間が遅いので、早く寝られようサポートしたい。
- 毎朝白米と野菜たっぷりの味噌汁を食べよう！
- 睡眠時間の確保も立派な受験対策！