

# ほけんしつ

酒田市立平田中学校

平成 23 年 9 月 9 日

N08



明日はいよいよ駅伝の県大会。来週は新人戦、合同演奏会。生徒一人ひとり、一生懸命練習している姿がカッコよく見えます。みんなで頑張っている姿もカッコイイ。残り1週間、けがに気をつけ、平中生としての自信を持って大会に臨んでほしいと思います。がんばれ平中生!!

## 体調管理、万全に

### 疲労の自己チェック



起床時、体が重たく起きにくくはありませんか？



起床時、心拍数が高くなっていますか？



身体を動かしてみても、疲れや痛みを感じませんか？



練習のあと、疲れてクーリングダウンが面倒に思いませんか？

## つかれをとるために

### ポイント1: 睡眠

つかれをとるには、十分な睡眠をとることが一番。体を修復する成長ホルモンは眠ってすぐの深い眠りのときに多く分泌されます。早めに布団に入りぐっすり眠ることが大切です。



### ポイント2: 食事

食事は元気の源。一日3食、きちんととろう。バランスも考えていろいろな食品を食べるようにするといいですね。



### ポイント3: お風呂

夜、寝る前にぬるめのお湯にゆっくりつかろう。心も体もリラックスできるよ。体も温まってゆっくり眠れるよ。ストレッチをするのいいね。



部活、夏の暑さなどから疲れがたまっていたり、疲れや朝晩の温度差などからかぜをひいたりして体調不良を訴える人が多くなっています。特に今日(九日・金)は、熱や頭痛、気分不良などの理由で早退者が四名いました。咳や鼻水が出る人もいるようです。地区新人戦、吹奏楽の合同演奏会まで一週間。土日の健康管理をしっかり行い、来週に備えましょう。