



健体康心



自分の体に、少し目を向けてみよう！ ～内科検診で小川先生が伝えてくれたこと～

先日の内科検診では、学校医の先生が一人ひとりの体の様子を丁寧にみてくださいました。検診の中では、「野菜を食べること」「腸によい発酵食品をとること」「少しの運動をすること」など、毎日の生活に役立つアドバイスもありました。



どれも特別なことはありませんが、毎日の体調を整えるためには、とても大切なことです。

今日からできる、小さな健康づくり

1 野菜を少し足す



サラダやみそ汁の具など、意識してみましょう。

2 発酵食品をとる



ヨーグルト・みそ汁・納豆など、腸の調子を整える助けになります。

3 水分をこまめにとる



のどが渇く前に、少しずつ水分をとりましょう。

4 少し歩く・体を動かす



無理なく、できる範囲で続けることが大切です。

5 寝る前のスマホを少し短くする



眠りやすい体に整え、疲れを残さないようにしましょう。



急に暑くなる時期です



今年から、最高気温が40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶことになりました。「猛暑日」は35℃以上ですが、「酷暑日」はそのさらに上の危険な暑さです。

気象庁の3か月予報では、四国地方の6月～8月の気温は、平年より高い見込みです。まだ5月でも、急に暑くなる日や湿度が高い日は、熱中症に注意が必要です。



養護担当より

休日に、長年来の友人と犬の散歩もかねて公園へ行きました。穏やかな海風を感じ、木陰でゆったり話す時間は、今年の合言葉

「すこやかに おだやかに しなやかに」をまさに実感するひとときでした。

疲れが出やすい時期です。ガンバることも大切ですが、ときどき立ち止まって、体と心の声に気づく時間も大切にしてほしいと思います。

6月に入ると定通連体育大会に向けた練習も始まります。今のうちから、睡眠・食事・水分補給を意識して、体を少しずつ整えておきましょう。

