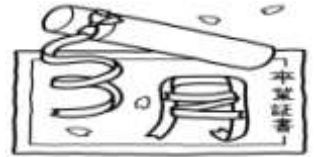


ほけんだよ!



牟岐中学校 2017.3.1

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。みなさんにとってどのような年でしたか? 1・2年生は進級し、3年生は卒業で、それぞれの道を歩み始めます。新たな気持ちでスタートできるよう、残りの日々も健康に気をつけ、1日1日大切に過ごしましょう。

～おすすりリラックス法～

しっかり寝る

寝不足になると緊張しやすくなります。大切な日の前日は早めにおふとんに入りましょう。



しっかり食べる

いつも通り食べましょう。気合いを入れてたくさん食べるとおなかを壊すし、食べないと集中力が下がります。



軽い運動

体が凝り固まると、気持ちまで固まってしまう。ストレッチをしたり、ウォーキングをして体の緊張をほぐしましょう。



呼吸をととのえる

- ①鼻からゆっくり息を吸う(5秒)
 - ②口からゆっくり息を吐く(7秒)
- 1分間くらい繰り返すとよい

おなかを温める

- ①おへそのあたりか少し下にカイロを貼っておく
- ②温かいお茶を飲む
(飲み過ぎ注意!)



ポジティブに

マイナスのことばかり考えずに「大丈夫!なんとかなる」「自分ならできる」と思うようにする。



いつもと同じ物

試験や試合のときには、新しい物より、使い慣れた物を使いましょう。いつもと同じ使い心地が緊張を和らげます。



笑顔

笑顔で過ごしましょう。「笑い」によって、脳がリラックスします。作り笑いでもしかめっ面より気持ちが落ち着きますよ。

3年生の保護者の皆様

3年生卒業後のスポーツ振興センターの災害給付制度に関するお知らせです。怪我の治療が4月以降も継続する場合は、保健室に“進学先”をお知らせください。なお、3月分までの申請の手続きは中学校で行いますのでご注意ください。2・3月に請求させていただいた分は、4月以降に給付金をお支払いいたします。ご連絡させていただきますので、中学校までお越し下さい。ご不明な点等ございましたら、養護教諭 三木 までご連絡ください。