

6月に入り落ち着いて学習にとりくめる季節になりました。
でも・・・

「慣れてきたころ」が危ない!!

けがに注意!!

登下校のとき

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
道路でふざけていませんか?
交通ルールをきちんと守っていますか?



部活動のとき



- しっかりウォーミングアップしていますか?
十分に休養をとっていますか?
ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

からだに注意!!

生活リズムが乱れていませんか?

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
週末や連休に、夜ふかししていませんか?
だらだら間食していませんか?



疲れがたまっていますか?



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

ことばに注意!!

友だちに対して

- 相手の気持ちを考えず、からかっていますか?
感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?

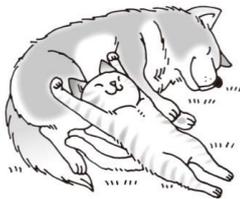


家族や先生に対して



- きちんとあいさつしていますか?
言葉づかいが乱暴になっていませんか?
はっきり返事ができていますか?

身長に関する話題2つ



身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思えます。
それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養: 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。
睡眠: 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。
運動: 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。



平均身長はどんどん伸びてる?

「100年で男子約13センチ、女子は約11センチ伸びたもの」って、なんだと思いますか?
答えは日本人の身長。1900年の17歳男子の平均身長は157.9センチで女子は147.0センチ。
そして100年後の2000年には17歳男子は170.8センチ、女子は158.1センチに伸びています。

日本人はどんどん大きくなっている! と思いきや、2018年の17歳男子は170.6センチ、女子は157.8センチと、2000年と比べても横ばいです。理由はわかっています。

身長伸びに関わるのは「栄養・睡眠・運動」の3つ。平均の伸びは止まっても、自分は身長を伸ばしたい! という人はこの3つを大切に。



梅雨入りしました!

梅雨を快適に過ごすアイテム3選

タオル: 雨でぬれたときや汗を拭くときに活躍。
替えの靴下: 雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。
ビニール袋: ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

