

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?

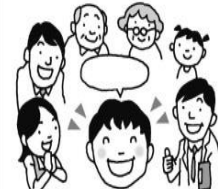
!**ことば**に注意!!

▼▼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。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 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。睡眠時間が9~10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 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。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。



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(生徒児童身体検査統計・学校保健統計調査より)。

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



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。

