



# 保健だより

2024年10月4日 中茶安別小中学校保健室

## みんなでファイト!

夏休み前からはじまった練習も今日で最後でした。

いよいよ明日は学校祭本番です! 「たのしみ~」という人も、「いやだな~」という人もいるはず。どんなふうにももっていても、さいごはみんなが笑顔満祭になるようなポイントを紹介するので、ぜひやってみてくださいね! みんなを応援していますよ~!!



## ☆ 今日の夜は... ☆

酪農祭からはじまり、毎日の練習、学校祭準備などでみなさんの体は、「つかれマックス状態」です! 本番で全力をだすためには、一度、心と体のつかれをリセットすることが大切です!



### ① 好きなことをしよう!

心のつかれをリセットするには、自分の好きなことをやるのが一番! 好きなことを楽しみましょう!

### ② ゆっくりお風呂!

体のつかれをリセットするには、ゆっくりお風呂に入るのがおすすめ! 入浴剤とかをつかってもいいかも...!



### ③ ゆっくりねる!

なんとっても、心と体のつかれをリセットするには、しっかりねることが一番です! いつもより早めにベッドヘゴ~!

おしゃべりもおすすめ!!

## ☆ ぐっすりねるためのコツ ☆



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

今日は、ねる前にスマホを使わない、お風呂でリラックスを

意識してみてくださいね!

## ☆ 学校祭がはじまったら... ☆

明日は、「自分の席で」「ステージの横で」できる緊張を和らげる方法を知っていると良いかもしれません。ぜひ覚えて、やってみてください~!

### 「筋弛緩法」

腕や足、全身に力を入れて、



ギューツと10秒キープ、そのあと、一気に力を抜きます。



### 「肩のあげさげ法」

両肩をできるだけ上にあげて



5秒キープして、一気にだらんと肩をさげます。

緊張をのりこえると、自分のレベルアップにもなりますよ~!

### 「深呼吸スペシャルバージョン」

10秒かけて息をゆっくりすいます。すった息を



10秒かけてゆっくりはきだしましょう。※お腹がふくらむとOK

あんなに練習をがんばってたみなさんなら大丈夫! めざせ笑顔満祭!

