



緑色の葉っぱが、赤色や黄色に変わってきました。風もツンと冷たくなって、学校に来るときや家に帰るときに、「寒い！」と感じる人も増えているのではないのでしょうか？ 気温が下がると、コロナウイルスだけではなく、いろいろな病気が流行ります。体を温かくして過ごしましょう。

自分へのチャレンジ！

持久走大会

もうすぐ持久走大会ですね。日頃の練習の成果を十分に発揮できるようベストコンディションで参加しましょう！

自己ベストタイムを目指して…

無理はせず、自分のペースで走りましょう！！

前日まで

1. 睡眠不足にならないように心がけ、食事はバランスのとれたものを食べよう。
2. 風邪をひかないように、手洗い・うがいをしよう。
3. ストレッチで体をほぐし、軽いジョギング等を行って、体を鍛えておく。自分の体力を過信せず、に体をならしておこう。



当日は

1. 起床時、各自で体調チェックをしよう。
(睡眠状態：よく眠れたか、喉の状態：痛みはないか、体の調子：頭痛・腹痛はないか)
2. 低血糖・酸欠など、エネルギー不足で体調を悪くさせる原因になるので、朝食は必ず食べてから登校しましょう。
3. 走る前は必ず準備運動をしましょう。



走行中の注意

1. 呼吸が非常に苦しくなる
2. 胸が苦しくなったり、痛くなったりする
3. 筋肉や関節に強い痛みを感じる
4. 頭痛、吐き気がする
5. 目の前がクラクラする



左のような症状を感じたら
すぐに近くにいる大人の方に
申し出てください！



当日は

1. 筋肉痛の原因になる「乳酸」を早く体内から排出させるためにも、整理運動は重要です。しっかり行いましょう。
2. 帰宅後は、疲れをとるためにゆっくりお風呂に入り、十分な睡眠をとりましょう。

心ほっこり

音楽会、期末テスト、持久走大会などのたくさんあった行事も少しずつ終わり、11月も残りあと少しになりましたね。楽しくわくわくすることもあれば、ストレスを感じるようなこともあると思いますが、ストレスを感じても解消方法が分からないと困っているひとも多いのでは！？そこで今回は、芸能人が実際に行っている「ストレス解消法」を皆さんに紹介したいと思います。

広瀬すずさん

「一人カラオケ」
4時間休憩なしで歌い続けることもあるそうです！

菅田将暉さん

「洋服づくり」
型紙から自分で作り、プロの人と相談しながらつくられているようです！

有村架純さん

「トイレ掃除」
帰宅したら、カバンを置いたら着替えもする前にすぐトイレ掃除をするようです！

窪田正孝さん

「寝る」
質の良い睡眠を心がけているようです！

ミナさん (TWICE)

「ベッドの上で音楽を聴きながら泣く」
泣くと気持ちが楽になるそうです！

ジスさん (BLACK PINK)

「牛乳を飲む」
牛乳を飲むことで気分がリフレッシュできるんだとか♪

Vさん (BTS)

「何もせずにボーッとする」
ストレスを感じたときは、ただボーッとし、休息をとるようです！

With コロナに向け
くまモンと一緒に「新しい生活様式」の実践を！

感染対策の合言葉は【くまもとけん】だモン！

- く … 空気の流れをつくって換気！
- ま … マスクは状況で付け外そう！
- も … もう少し離れて！「3つの密」を避けよう！
- と … どっちも大事！「手洗い」と「手指の消毒」
- けん … 健康チェックを毎朝の習慣に！

