

# 元気がちぼん！ (>\_<)

平成26年5月2日(金) 文責：田村市立滝根中学校 養護教諭 荻野浩子

## 葉桜もきれいなものです

桜の花びらがひらひら舞ってきれいです。

「桜まだかなあ」と待ちわびていましたが、あっという間に散ってしまいました。もう少しゆっくり楽しみたかったな。

でも花がすっかりなくなった葉っぱも力強くていいかもしれないね。生命力みたいのを感じます。

いい季節になってきますね。

「やりたいこと」が思いっきりできるようにしっかり体調管理してくださいね。自己管理が基本ですよ。



## 連休中！！



pixta.jp - 3026384



つりやレジャーにでかけるときは天気予報や交通状況など情報を確認してくださいね。危険なことはダメですよ。「これぐらい大丈夫！」が重大な事故にならないように考えて行動しましょう。

自宅でもストレッチをしましょう。お風呂あがりのストレッチは質のよい睡眠のために効果的です。普段でも部活前後のストレッチはケガの予防や疲労物質の排除のために有効ですが、みなさんは案外そこが適当だと思いますよ。

からだのケアが大事です。

元気の源は食事。3度の食事をしっかり食べましょう。甘いジュースの飲み過ぎ、油や塩の多いスナックばかりはダメですよ。

野菜もしっかり食べてください。焼き肉1枚に対して野菜3つ。基本です。

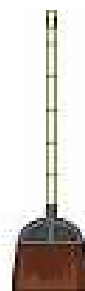
連休あけに昨日は夜更かししてたでしよう？みたいな顔で登校しないでくださいね。お休みは疲れをとって、気分一新。「さあ！ガンバるぞお！」のためのものです。

よい連休を過ごしてください。

## 「今日はおそうじガンバった。」そんな日があってもよくないですか？

おそうじの様子を見ていると「一生懸命時間内でやろうとする人」「なんとかやらないで済まそうとする人」両方が見えます。サボる気ばかりしている人は「適当にやれば適当に済むことを一生懸命やっているのがバカらしく」思えるのかな？道具だけ持ってやってるふりして、なんか言われると言いつい。

スポーツの世界では「適当さは大事な場面にでる」と言われます。適当なことをやっている、ここ！という場面で気持ちの弱さがでて「ふんばれない」ということ。試合ではしっかり準備して真剣に取り組んでいるから関係ないと思う人もいますが、メンタルの強さを鍛えておくことも重要でしょう。



「歯科検診結果のお知らせ」様式が変更になります。

本日、実施した歯科検診の結果は来週配付します。

歯科医師会の指導により様式が変更になっていますのでおうちの方と一緒に目を通してください。また要治療のときは歯科医で治療を受けてください。

むし歯は自然治癒はありません。ほっておくと治療が困難になり痛みが伴うので早いうちに治療するのが得策です。さらに毎日の歯みがきも丁寧に実施してください。