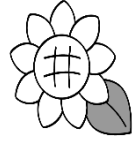


保健だより



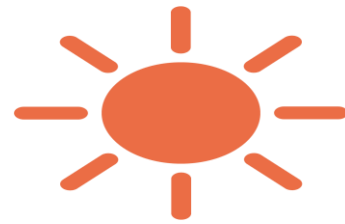
松原市立松原中学校

夏休みとても暑い日が多い中でしたが、それぞれより良い時間を過ごせましたか？
学校が始まってまだ数日しかたっていないので、まだ気持ちの切り替えができていない人もいますが、徐々に切り替えていきましょう。2学期も行事がたくさんあるので体調管理をしっかりと、みんなで頑張っていきましょう！

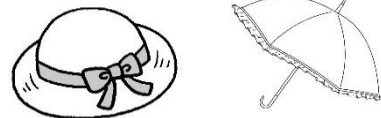
日焼けについて

★日焼けで、主に影響があるのは2種類です。

- UVA 肌の奥まで影響を与える
- UVB 肌の表面への影響がある



→ この2種類の紫外線を多く浴びることで、肌の中の細胞が活性化され、肌が黒くなったり炎症で赤くなることがあります。



★日に当たることは体に悪いことではありません。

日に当たることで、骨の健康に必要なビタミンDを作ったり、ストレス解消・集中力の向上にも効果があります。過度な日焼けは健康に良くないですが、適度に日に当たることは、とても重要です。

★紫外線を長時間浴びることは肌の老化につながります。また、免疫力の低下にもつながることがあります。肌はもちろん髪や頭皮も日焼けをするので日傘や帽子、日焼け止めを塗るなどして、予防をしっかりと行っていきましょう！

これから、体育大会の練習が始まります。きっと暑い中での体育大会になるかと思っています。日焼けの予防そして、熱中症の予防も必要です。

タオルと水筒を忘れずに持って来ることと、しっかり睡眠を取って、練習そして当日、どの色も全力で頑張ってください😊



相談室より



文責：SC 殿本

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの殿本です😊

2学期が始まりましたね。2学期頑張ろうと思っている人、もう冬休みが恋しい人、みんな毎日を快適に過ごせるよう、今回はリラックスのための呼吸法を紹介します！

肩の力を抜いて
おなかに手を当ててね



イスに座るとやりやすいよ

呼吸の方法について

① 体の力を抜いたまま、おへその下あたりに手を当てる
長くゆっくりと口から息を吐く。(目安：6秒間)
おなかがへこみ、横隔膜が下がるのを感じる。

② おなかが限界までへこんだら、1秒間息を止め、鼻から息を吸い込む
できるだけ自然に息を吸うのがポイント！
おなかがふくらみ、横隔膜が上がるのを感じる

③ めいっぱい息を吸い込んだら、3秒ほど少し息を止めて、また息をはいていく

↑①～③を繰り返す。



気持ちを落ち着けたい、不安な時、イライラするとき、リラックスしたい時、

この呼吸法を試してみてください☆