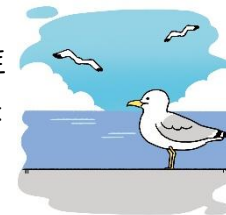


いよいよ夏休みが始まりますね。夏は楽しい予定が増える一方で、生活リズムの乱れや熱中症など、体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠・食事・水分補給を大切にしながら、充実した夏休みを過ごしましょう。9月に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



自宅でもできる簡単な運動

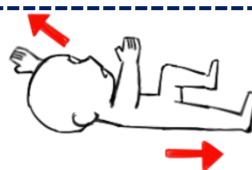
夏の暑さに負けないように、運動をして体力づくりをしよう！下の運動以外にも、数分だけ歩くことや家の中でお手つだいをするだけでも体力づくりになります。

仰向け

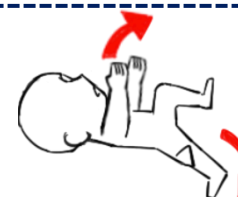
【基本姿勢】



腕は天井に伸ばし、脚は膝を曲げて準備 OK



その姿勢から**対角の腕と脚を上下**に伸ばす



【基本姿勢】

その姿勢から**対角の腕と脚を外側**へ伸ばす。



【基本姿勢】

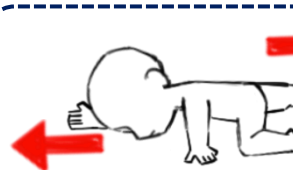
その姿勢から**脚を外側**へ向かって**円を描く**

四つん這い

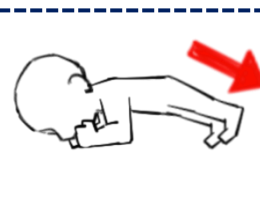
【基本姿勢】



四つん**ば**這いで OK

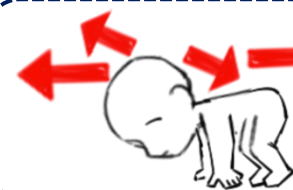


その姿勢から**対角の腕と脚を上下**に伸ばす



【基本姿勢】

その姿勢から**両脚を下に伸ばして**背中から脚先まで**一直線**にする



【基本姿勢】

両膝を床から離して、できるだけ**低い姿勢で前後左右**に動く

いくつ
知ってる？

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP



性教育講演会がありました

講師に、みさ助産院のまえだ みさよ前田美佐代先生をお迎えし、

1・2年生を対象に性教育講演会「知っておきたい対人関係のエチケット」を実施しました。

気持ちカードを使って相手の気持ちを考える活動や、人との距離感を表す色別のベルトを使った活動を通して、相手の気持ちを尊重することや、人によって心地よい距離感が異なることを学びました。また、口のにおいを確認する体験から、身だしなみについて考える機会となりました。みなさんの感想を少し紹介します。

1年生は7月
2年生は5月
に実施しました

人によって適切な距離の感じ方が違うことが分かりました。



日常生活でも無意識に距離が近くなってしまう時があります。自分自身は、どれくらいの距離までが良いか悪いかも改めて知ることができました。

親しい人、親しくない人とは関係なく他者のパーソナルスペースを大切にしようと思いました。



人との距離感や関わり方を大事にして、接していく。

人それぞれ、モノの感じ方、距離感について違うことが確認できたし、人との距離感について意識するきっかけができた。

日常生活で相手が嫌がっていないかを自分でチェックして考えてから行動したりすることを意識して取り組んでいます。