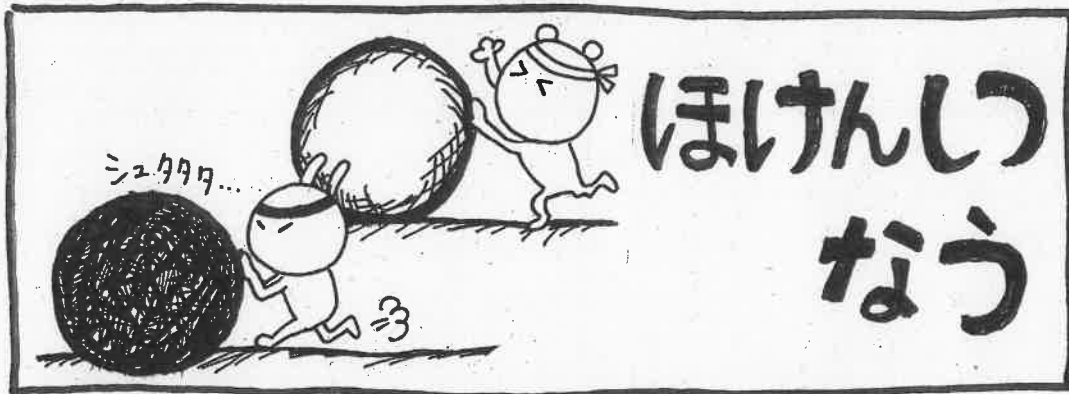




令和6年9月13日
川越校特別支援学校
ほけんたより

たいいく さい れん しゅう つづ
体育祭練習が続きます。 たいちよう とどの 体調を整えて、たいいく さい
体育祭をみんなで成功させよう。

スチャ さて、
「たいちよう とどの 体調を整える」には、どんなことをするといいいかな

① 夜、22時には、眠る。

からだ つか
体の疲れをとるには、睡眠が必要です。

ねむ
眠れなくても、22時には、部屋を暗くして、ふとんに入りましょう。

スマホやゲームは、しません



② 朝ごはんを食べる。

ちょうしょく
朝食ぬきでの活動は、体調不良の原因になります。

しょくよく
食欲がないという人は、バナナ、ヨーグルト、ゼリー、お茶づけ、コーンスープなど

これならたべられる
というものを家に
おいとおきましょう。



そして たいちよう たも 整えたイ感じの体調を保つためには、そな 備えが必要です。

たと 例えば

きょう
今日は、あつくなりそうだから
ぼうしは、必要だな...



なかみ りょう
すいとうの中身の量は、これで足りるかな...

じはんき
なくなったら自販機で
買うか、毎日買うより、
大きいすいとうにするか...



あせをたくさんかくから、
着がえをもっていこうかな
くつしたも 替えようかな



あせふきシートがあれば、
(ぬらしたタオルでもよい。)
体をふいて、さっぱりするはず



げん き い ぶん 元気に過ごすために、自分で気をつけられることは、いろいろある。考えよう。

ニオイが気になる... 汗のトリセツ



運動の後には、汗をかいています。意識して、汗の対策をしましょう。

汗の99%は水分なので、出てきた時は、においはいしません。汗くさくなるのは、体のあかや皮脂と混ざり、雑菌が増えるためです。

① ぬれたタオルで軽く吸い取る

かわいたタオルで、ゴシゴシ拭くのは×。

ぬれたタオルで、そっと汗を吸い取り、皮つをしめ湿らせると、汗は蒸発し、体温も下がります。

また、ニオイ成分は、水に溶けやすいので

ぬれタオルで拭くとニオイ対策にもなります。



② 汗を増やす

つまり、くさくなる、ってこと

汗をかかない生活は、ニオイには逆効果です。

汗をたくさんかく人(汗腺が発達した人)の

汗は、くさくないそうです。汗腺を発達さ

せるためには、

1) 運動や入浴で普段から汗をかく。

2) 冷房にあたりすぎない。汗を流しましょう。

③ 肌着を着る(着替える)

肌着は、ニオイの原因となる汗や汚れを吸いとります。

汗をかいたら、肌着を着がえましょう。体育着も着がえらと、さらによい。



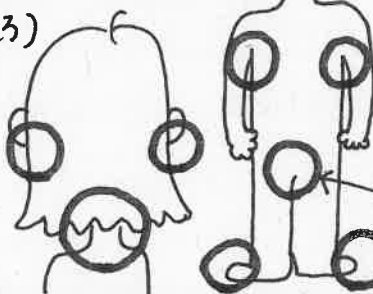
毎日、お風呂で体や頭を洗って(こすって)、あかや皮脂を流そう。

よごれやすいところ○の部分(からだ)

(まえ)



(うしろ)



○のついたところは、皮脂が出やすくにおいやすいところです。石けんなどを泡立てて、ボディタオルや手でこすってやさしくあらう。足のゆびのあいだもゴシゴシする。

洗いましょう。