



充実した毎日を過ごすために

梅雨の時期も終わり、待ちに待った夏がやってこようとしています。暑い日も多く、集中力も切れそうにはなります。集中力を上げるために睡眠を深くしましょう。それには寝る前のストレッチが効果的！！寝る前のストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなります。筋肉を緩めることで血流がよくなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。頑張るストレッチは逆効果なのでゆっくりのんびり、自分の気持ちの良いところを探しながらストレッチを行ってみましょう。

ストレッチの方法



- 股関節の周りをほぐす -

- ① 床にあぐらの状態で座ります。左右の足裏を合わせ、両手で足を包み込むように持ちます。足の位置は背筋をできるだけまっすぐ伸ばせるところにおきましょう。
- ② 息をゆっくり吐きながら、背筋をできるだけ伸ばしたまま上体を前に倒します。背筋が丸まらないところまで倒し、姿勢をキープしたまま呼吸を続けます。余裕があれば肘で太ももの内側を押すように行い、さらに股関節の周辺を伸ばしましょう。

※1分×3回をめどに行うのがよいでしょう。このストレッチは冷えやむくみの解消、血流改善などにも効果が期待できます。



- 全身をゆるめる「背伸び」 -

- ① 仰向けに寝ます。
- ② 両手を万歳するように上に伸ばします。
- ③ 両手・両足をゆっくり伸ばし背伸びをします。手足の指先がそれぞれ上下に引っ張られるようなイメージを持つとさらにストレッチ効果が高まります。

※30秒ほどを目安に行うのがよいでしょう。

1学期もあと20日、気を引き締めていきましょう！



令和5年度 7月行事予定表

日	曜	給食	学校行事	1	2	3	4	5	6
1	土								
2	日								
3	月			月1	月2	月3	月4	総	総
4	火			火1	火2	火3	火4	火5	火6
5	水		いじめなくそうデー	水1	水2	水3	水4	学	
6	木		生徒会専門委員会	道	木2	木3	木4	木5	木6
7	金			金1	金2	金3	金4	金5	金6
8	土								
9	日								
10	月		1限 情報モラル教室	総	月1	月2	月3	月4	総
11	火			火1	火2	火3	火4	火5	火6
12	水		5限 夏休みの生活設計、8・9月給食振込期日	水1	水2	水3	水4	学	
13	木	×	個人懇談会①	木2	木3	木4	木5		
14	金	×	個人懇談会②	金1	金2	金3	金4		
15	土								
16	日								
17	月		海の日						
18	火	×	個人懇談会③	火1	火2	火3	火4		
19	水	×	個人懇談会④	木5	木6	金5	金6		
20	木	×	終業式	火5	火6	学	行		

8/1 登校日、8/25 始業式

