

すまいる



2021.10.19(火)

相模原市立相模台中学校

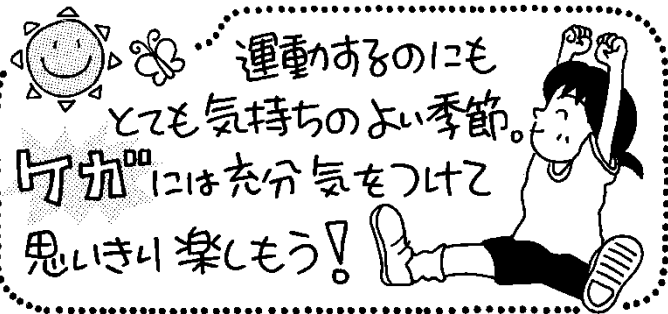
ほけんしつ 吉田美友紀

行事が立て続けにある10月ですが、みなさん体調を崩していませんか？先週の舞台部門では各クラスの素晴らしい合唱を聴くことができ、感動しました。目標に向かって心をひとつにするこの素晴らしいさを感じるこののできた舞台部門だったのではないかと思います。そして、いよいよ明日は体育部門ですね。日頃の練習が発揮できる素晴らしい1日になるよう願っています。ただ、張り切りすぎてしまい、けがをしたり体調を崩したりしないよう注意してください。

Let's Sports!

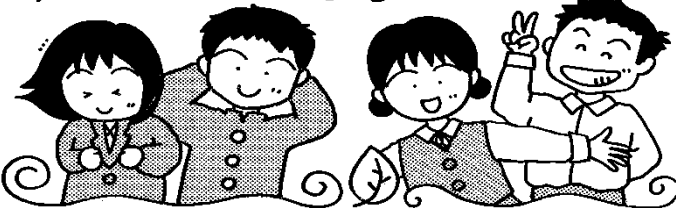
カゼや食中毒など“季節の病？”も少なく、さわやかに活動できる秋です！TV・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう！

運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ！



衣替え

気温に合わせて上手にコーディネート



だんだん肌寒くなってきました。体感温度は人それぞれなので、衣服の調節を上手にしましょう♪

体育部門の学年練習のあとは体調不良者やけが人が多かったです。コロナ禍における運動不足が原因のひとつだと考えられます。気持ちが先走って体（足）がついていかず、転倒したり体調を崩したりした人が多いように感じました。頑張るのも、一生懸命取り組むのも大切ですが、ほどほどに少しずつ体を慣らしていくことも大切です。しんどくなったら無理せず休憩することも必要！体育部門が終わっても、日々の授業や部活動で体を動かす機会が多くあると思います。自分の体と相談しながら適度な運動を心がけてくださいね。