

ヘルテック5号

駆け抜ける！駅伝大会

確認しよう自分の靴



靴を選ぶポイント

- ①靴紐・ベルトで足の甲に固定できる
- ②つま先が当たらない
指が締め付けられず、自由に動く
(先端のゆとりは0.5~1cm程度)
- ③踵の形があっている
(踵に余分なゆとりやくい込みがない)

- 必ず両足とも試着してみよう……足のサイズは左右で違います。
- 午後に購入してみよう……夕方の方が朝より足が大きくなると言われています。

前日



当日朝



走った後



運動すると幸せになれる！？

思春期は、一生のうちで最も体が成長する時期で、この時期に運動をすると骨や筋肉を刺激して丈夫な体を作ります。

また、運動中の脳内では、セロトニンという物質が分泌され、前向きな思考になったり、心に良い影響を与えたりします。



体育の授業をがんばっている熊工生は最強ということですね。

クロームブックを使うときは！

- ・画面と目の間は **30cm 離す**。
- ・背中を伸ばし、両足を床につけ正しい姿勢で。
- ・画面の明るさ調節しよう。
- ・**30分使用→クロームブックから目を離そう**。
- ・**部屋の外に出て活動しよう**。(近視の予防になることが、科学的に証明されています！)



痛っ!!

目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

先生方への突撃インタビューコーナー

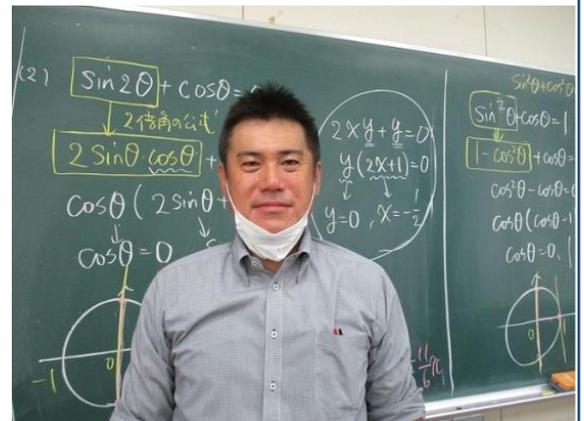
☆数学科 吉本先生 (機械3年担任)

Q. 先生が健康のために気を使っていることは？

- ・長風呂

Q. 先生にとっての健康とは何ですか？

- ・イライラせずに安定した心を保つ



☆機械科 岩切先生

Q. 先生が健康のために気を使っていることは？

- ・早寝、早起き
- ・一日三食

Q. 先生にとっての健康とは何ですか？

- ・何だろうね。常に元気であることですかね。
- ・毎日ベストな状態で授業ができるなら健康だと思います。

