

かいりん

第78号

2017年3月1日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

Tel 0284-72-5945

健康管理の大切さについて スポーツインストラクター 鳥羽田 瑠威先生

1. はじめに

「健康管理」とは、心を健やかに保ち、睡眠、食事、運動の3つのバランスをきちんととることを言います。そのためには、毎日の健康管理がとても大切です。

不規則な生活の積み重ねは心身のバランスを崩し、免疫力を下げ、風邪などをひきやすくなる原因にもなります。

2. 健康的な毎日を過ごすために必要な「睡眠」「食事」「運動」

(1) 「睡眠」

睡眠不足は学習時の集中力にも影響します。質の良い、十分な睡眠をとることがポイントです。

〈快適で心地よい睡眠をとるために〉

- ① **運動する習慣づくり**…寝付きがよくなり、ぐっすりと眠れるようになります。
- ② **食事（朝食）**…朝食を食べることで脳が刺激を受け、体も目覚め、体内リズムを整えます。朝食を抜くと脳の活動が鈍くなり、体内リズムも狂いやすくなります。
- ③ **入浴**…ぬるめのお湯にゆっくりつかる。体の緊張がほぐれて、リラックスして眠りにつきやすくなります。



(2) 「食事」

1日3食が基本です。特に、朝食を大切にしましょう。朝食を抜くと脳の活動が鈍り、集中力を欠くだけでなく、低体温にも繋がります。また、勉強中のおやつや夜食は食べ過ぎに注意して摂るようにしましょう。



(3) 「運動」

運動不足は、体力の低下や衰えを招き、疲れやすくなる原因になります。また、筋肉量が落ちると脂肪が燃えにくくなり、体脂肪が増えます。また、適度な運動はストレスの解消にもつながります。積極的に体を動かして、丈夫で健康な体を維持しましょう。



3. おわりに

「睡眠」「食事」「運動」を毎日の習慣として心がけ、心と体の健康管理に役立てましょう。

鳥羽田 瑠威先生 プロフィール

群馬県太田スポーツアカデミー柔道部講師、足利市立山辺中学校柔道部講師、佐野インターナショナルスクール体育指導講師を経て、現在はトレーニングジムでの指導を主に行っている。柔道四段。

消防訓練を実施しました。

1. 2016年1月27日（金）、開倫塾本部校（足利市）で消防訓練（防火・避難訓練）が行われました。



- (1) 時間帯や季節、場所などによって出火の危険性は異なります。様々な状況をイメージして出火防止に努めましょう。
- (2) コンセントや電化製品の周りにはなるべくものを置かず、埃がたまらないようにしましょう。
- (3) 消火器の正しい使い方を理解し、いざという時に使いやすい場所に備えておきましょう。また、消火器には有効期限があるので確認しておきましょう。
- (4) 火災だけでなく、震災や水害などの災害時に備え、日ごろから家族と非常時の避難経路や避難場所について、話し合っておきましょう。

実用数学技能検定でグランプリ奨励賞を受賞しました。



受検級とレベル

準1級	高校3年生
2級	高校2年生
準2級	高校1年生
3級	中学3年生
4級	中学2年生
5級	中学1年生
6級	小学6年生
7級	小学5年生
8級	小学4年生
9級	小学3年生
10級	小学2年生
11級	小学1年生

1. 開倫塾は2016年度、その実績を認められ、実用数学技能検定でグランプリ奨励賞を受賞しました。

2. 開倫塾では、数学（算数）検定とともに英検、漢検を「3大検定」と位置付け、積極的に受検を勧めています。

3. 開倫塾は数学（算数）検定、英検、漢検の準会場です。



※回により試験を実施する級が異なります