

よかちゃんねる

図書館だより

8月号

(2021年 8月16日発行)

作成：2年2組図書平和委員

“マスク酸欠”を予防して 心を安定させよう

マスクで鼻と口を覆っていると酸素の摂取量が減ってしまいます。

新型コロナウイルスによる不安というストレスが体の酸素不足を引き起こし、マスクの着用が酸素不足を一層悪化させるのです。横隔膜とは呼吸を助ける筋力で、そのおかげで私たちは空気を吸うことができます。その横隔膜を柔らかくすることはマスク酸欠を解消することにも、元気に長生きすることにもつながります。



夏休みにやるべきこと

TOP5

- No1. 夏休みの課題📖
- No2. 海へGO!!🌊
- No3. BBQ🍖
- No4. 花火🎆
- No5. 流しそうめん🍜

※新型コロナウイルスと熱中症には気を付けましょう！

おすすめ BOOK!

島田 ゆか作品

1位

【バムとケロのおかいもの】



2位

【うちにかえったガラゴ】



3位

【バムとケロのにちようび】

