







Handwritten posters on a green background, likely for a school health or sports fair. The posters are written in Japanese and cover topics like sleep, sports, and hair care.

夢 (Dream) - Includes a drawing of a tulip and text about dreams.

睡眠環境 (Sleep Environment) - Discusses the importance of a good sleep environment. Text includes: "満足な睡眠をとるためには周りの環境を整える事が不可欠です。ではどうすれば満足な睡眠が得られるのでしょうか。" (To get a satisfying sleep, it is indispensable to adjust the surrounding environment. So, how can we get a satisfying sleep?)

寝具 (Bedding) - Discusses the importance of bedding. Text includes: "一般的には敷布団は国の掛け布団は軽くて温かいものが多いと言われています。敷布団が柔らかすぎると、体の重みで背と腰が大きく湾曲してしまうため、背や腰の痛みが生じやすくなるので注意しましょう。" (Generally, tatami mats and hanging futons are said to be light and warm. If the tatami mat is too soft, the body's weight will cause the back and waist to curve significantly, so be careful as it may lead to back or waist pain.)

服装 (Clothing) - Discusses the importance of clothing. Text includes: "寝る時の服装はなるべく首まわりや袖まわりにゆとりがあるデザインのものを選びましょう。また、肌ざわりが良く吸湿性が良いものがいいです。" (When sleeping, choose clothing that is as loose as possible around the neck and sleeves. Also, choose items that are soft on the skin and have good moisture-wicking properties.)

みなさん、よい睡眠をたくさんとりましょう!! (Everyone, let's get a lot of good sleep!!)

スポーツ (Sports) - Discusses various sports and their benefits. Text includes: "サッカー、バスケットボール、バレーボール、テニス、野球、ソフトボール、卓球、水泳、ダンス、体操、剣道、柔道、空手、少林寺、合気道、柔道、剣道、柔道、空手、少林寺、合気道..." (Soccer, Basketball, Volleyball, Tennis, Baseball, Softball, Table Tennis, Swimming, Dance, Gymnastics, Judo, Judo, Karate, Shorinji, Aikido, Judo, Judo, Karate, Shorinji, Aikido...)

睡眠環境 (Sleep Environment) - Another poster about sleep environment. Text includes: "就寝前は暖色系の弱い光が気持ちよくなる着せたり、就寝時は人それぞれなので自分の好きな色に合わせよう。" (Before going to bed, wear something that makes you feel comfortable with warm-toned, soft light. At bedtime, since everyone is different, let's choose the color we like.)

野球・バレー・テニス (Baseball, Volleyball, Tennis) - Discusses these sports. Text includes: "野球・バレー・テニスの試合中は、動きが止まること、力が減る、集中力が減る、持久力が減る、持久力が減る..." (During baseball, volleyball, and tennis matches, movement stops, strength decreases, concentration decreases, endurance decreases, endurance decreases...)

髪染めの (Hair Dye) - A poster about hair dyeing. Text includes: "髪染めの効果、髪染めの効果、髪染めの効果..." (Effect of hair dye, effect of hair dye, effect of hair dye...)

サトリ南アルプス天然水
 ・生産地/山梨県
 甲斐駒ヶ岳の麓に湧く水。
 ・ナチュラルミネラルウォーター
 ・硬度/約30.0(軟水)
 ○飲んでのコメント→甘い感じで飲みやすい。

CRYSTAL GEYSER
 ・生産地/アメリカ
 ウェード(シヤスタ水源)
 ・ミネラルウォーター
 ・硬度/約38.1(軟水)
 ○飲んでのコメント→サッパリとしている

2. 中硬水のポイントガイド
 ・しゅぶしゅぶなどの鍋物
 ・ホーレンソウなどの洋風のスープなど

volvic
 ・生産地/フランス オウヴェルニ地方
 ・ナチュラルミネラルウォーター
 ・硬度/約61.6
 ○飲んでのコメント→飲みやすい。

骨密度について

骨密度とは、一定の体積あたりの骨量(骨のミネラル成分の量)です。

骨密度測定とは...

骨密度測定とは超音波を使って踵(かかと)の骨の骨密度を測る方法で、踵の骨の超音波が通る時の速度や量を計算して値を出しています。超音波が人体を透過しても特に害はありませんし測定にかかる時間は1〜2分です。そのため簡便安全に測定できる方法です。

3. 硬水のポイントガイド
 ・王冠スホーリック後のミネラル補給。
 ・ダイエット時のカルシウムなどの補給。

evian
 ・生産地/フランス
 ・ナチュラルミネラルウォーター
 ・硬度/約291
 ○飲んでのコメント→くせがなくて飲みやすい

Contrex
 ・生産地/フランス
 ・ナチュラルミネラルウォーター
 ・硬度/約1551
 ○飲んでのコメント→他の水に比べて飲みにくい

4. その他の水

(1) 酸素水 → 新鮮な酸素を取り込んだミネラルウォーター

(2) 海洋深層水 → 200m以下の深海に分布する海水

(3) アルカリイオン水 → 浄水器で作られた飲料水

骨粗鬆症とは?

骨粗鬆症とは骨が常に新陳代謝を繰り返してそのバランスが崩れると骨の密度が低下してきます。この状態を骨粗鬆症といいます。

なりやすい人とは?
 多量のコーヒー・栄養不足
 運動不足

骨粗鬆症を防ぐには?
 カルシウム・ビタミンDをたくさんとる
 日光浴















