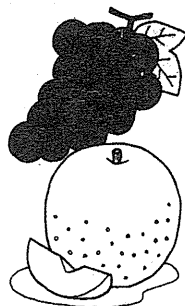


ほけんだより 9

平成 29 年 8 月 29 日
旭丘中学校 保健室

厳しい残暑の中にも朝夕には涼しくなり、秋の気配が少しずつ感じられるようになってきました。

日中はまだまだ暑いですが、小学校より少し早い 2 学期のスタートです。早めの就寝や起床、朝食を必ず食べて登校することなどを心がけて学校生活のリズムを早く取り戻しましょう。



新学期 朝からスッキリのために...



生活リズムの乱れを
なんとかしたい!
と思ったら

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前 7 時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る 3 時間前までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに

6 決まった時間にベッドに入ろう
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡できにくくなります。

5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず
必要な睡眠は、小学生では 10 時間、中学生では 9 時間、そして高校生で 8.5 時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう



体育祭にむけて... 保健体育部長より

体育祭や体育祭練習でケガをしたり、体調を崩したりしないように、爪を切る水分補給を忘れないように、素晴らしい体育祭にしましょう。
保健体育部長
本溜 晃一



- けが防止のポイント**
- 睡眠を十分にとる
 - 手足のツメを短く切る
 - 朝食をしっかり食べる
 - 準備運動をする
 - 自分に合った靴をはく
 - こまめに水分補給する

体育教師より連絡... 熱中症に注意しましょう!

「体育祭練習期間中及び体育祭当日は、**ハイポトニック飲料**の持参はOKです。」

夏休み明けによくおこる健康トラブル

みなさんは夏休みには心や体にエネルギーをいっぱい蓄えることができましたか。長期の休み明けに起きやすい保健室あるあるを紹介します。健康トラブル改善のためには、生活リズムや食生活を整えることです。今年も体育祭までの練習期間が短いので、体調を整え、限られた時間を有意義に使い、みなさんと素晴らしい体育祭に仕上げましょう。

腹痛
冷たいものを食べすぎていませんか?

久しぶりの学校生活で緊張していませんか?

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか?

頭痛
この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか?

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう