

5月のほけんだより



由宇中保健室

新学期が始まり、2ヵ月が経とうとしています。今週はどの学年も校外学習があります。元気に過ごすためにも規則正しい生活を心がけ、自分自身で体調管理に気をつけましょう。



生活リズムを整えよう

生活リズムをつかむために、毎日決まった時刻に行動しましょう。自分の生活リズムを振り返って下の枠の中に時刻を記入してみましょう。少数ですが、夜中の2時、3時に寝ている人がいます。夜、寝ているときに体内で成長ホルモンが分泌され、成長が促されると言われています。みなさんは今、成長期です。十分に睡眠時間をとって健康に過ごしてほしいと思います。

起きる時刻

時 分

朝の準備をするためには、何時に起きるとよいでしょう？

朝食を食べる時刻

時 分

十分に食べようと思ったら、いつ食べ始めるとういでしょう？

家を出る時刻

時 分

時間にゆとりをもつて家を出ましょう。

家庭学習を始める時刻

時 分

決めてあるとよいですね。

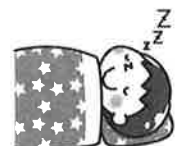
寝る時刻

時 分

朝、スッキリと目を覚ますために十分な睡眠時間を取りましょう。

急に暑くなるこの時期は、体が重く感じたり、眠かたりしませんか？原因は諸説ありますが、たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、暖かくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説もあるようです。改善するポイントは、

睡眠リズムを整えることです。



- 寝る前の光の刺激（テレビ・スマートフォン）を控える。
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる。
- 朝食を決まった時刻に食べる。

上の3つのことを意識して体調を整えていきましょう。