

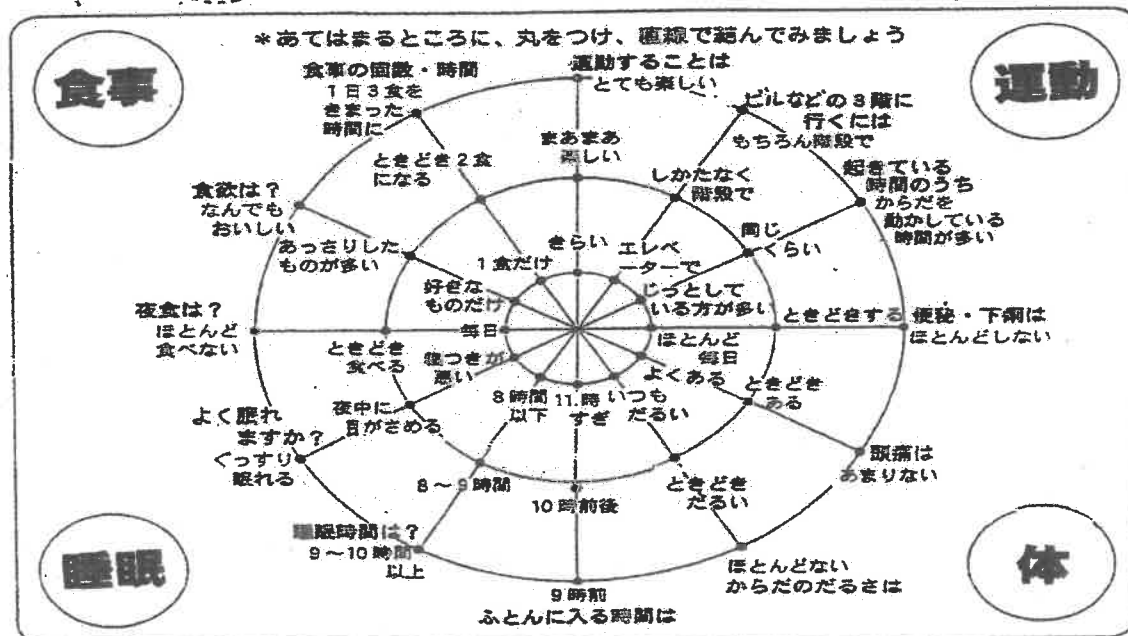
ほけんだより 9月

平成30年8月29日 伊丹市立西中学校

さあ、2学期が始まりました。2学期は、体育大会・文化祭と、みなさんの活躍の場も多くなります。夏の疲れ、真夏日と冷え込む日の気温差、薄着やクーラーで体を冷やす、冷たいものを食べすぎる等で、**とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯で、いつも以上に体調に気を配りましょう。**

やってみよう!!

夏休みあけの生活チェック



どのタイプになりましたか? むすんだ線の形と近いのはどれかな?



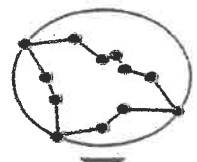
元気いっぱい型

元気いっぱいの毎日、夏バテとは縁のないタイプです。これからも、この調子を保てるようにしましょう!



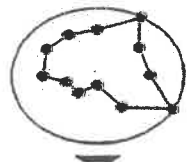
栄養不足型

ビタミンやミネラルなど、必要な栄養素が足りなくなっているかもしれません。多くの食べ物を食べましょう。



運動不足型

暑いからといって、涼しい部屋でじっとしていませんか? 外に出て、できるだけ毎日運動しましょう。



睡眠不足型

睡眠は、夏バテを防ぐ上で大切なことです。決まった時間にふとんに入り、毎朝同じ時間に起きましょう。

まずは生活リズムを学校モードに切り替えて、**「早寝・早起き・朝ごはん」**の規則正しい生活を心がけ、元気に2学期のスタートです。

★明日は今日より10分早く起きる

人の体内時計は25時間周期なので、生活リズムは後ろ後ろにずれるようになっていきます。急に早く寝るのは難しいことです。生活リズム改善は、眠たくても、早起きからはじめるのがポイントです。

★起きたら、まずカーテンを開けて

朝、太陽の光を浴びると、脳の覚醒を促してくれる体内ホルモンのセロトニンが多く分泌されます。セロトニンは心と体のバランスを整える役割もあります。また「やる気」や「集中力」を高める効果もあります。

★朝ごはんを必ず食べる

基本は 炭水化物(ごはん・パン・シリアル等) + タンパク質(卵・乳製品・豆腐・魚介類・肉類)
・体温が上がって午前中から元気よく活動するためのエンジンがかかります。

★朝ごはんの後、トイレに行く

胃腸が刺激されて、朝うんちが出やすくなります

★寝る前に、次の日の持ち物を準備する

★今日は、昨日より30分早く寝る



水分補給

脱 水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。
ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。

