

ほけんだより



平成 26 年 8 月 27 日

伊丹市立西中学校 保健室

いよいよ 2 学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みでしたか？しばらく合わない間に、心も体も少し大きくなったみなさんがまぶしく感じられます。

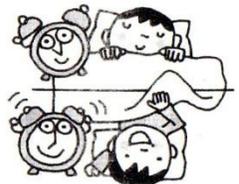
これから、みなさんの活躍の場も多くなります。暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理に充分気を配って下さい。

まずは生活リズムを学校モードに！！

“早寝・早起き・朝ごはん”の規則正しい生活を心がけ、生活リズムを取り戻しましょう！

★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。急に早くに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、光を浴びると、体内時計がリセットされ脳が活動モードに。

★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

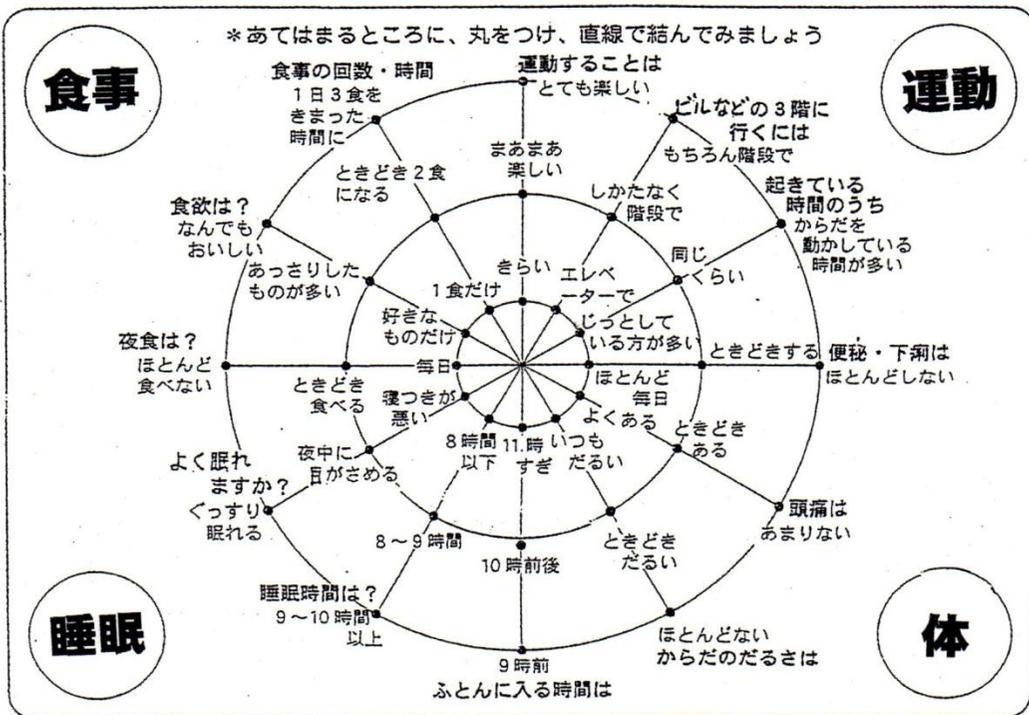
胃腸が刺激されて、朝、うんちが出やすくなります

★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



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?



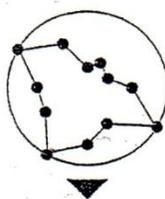
元気いっぱい型

元気いっぱいの毎日で、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!



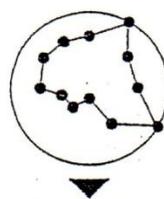
栄養不足型

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。

ここに注意

夏ばて

夏ばてとは「暑さや食欲不振のために体がぐったりして弱ること」をいいます。食欲がない、便秘や下痢など胃腸の症状のほか、体がだるく、やる気がない、疲れがとれないなどの症状が起こります。特に、暑さ疲れがたまってくる夏の終わり頃から、多くなってきます。食欲がないときは、辛いものや酸味のあるものを取り入れると、食欲が刺激され、食事が進むことがあります。試してみてください。