

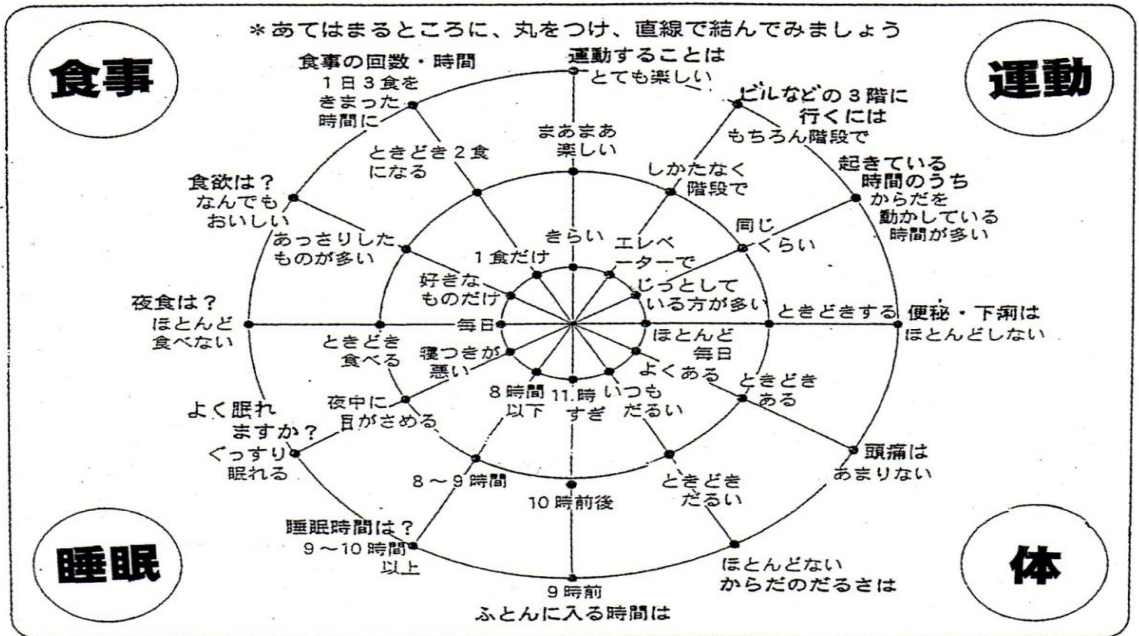
# ほけんだより 9月

平成27年8月27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。まだまだ日中は暑い日が続きますが、かぜに秋の気配を感じるなど、季節はちゃんと巡っています。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、**秋バテ**になってしまうこともあります。

やってみよう!!

## 夏休みあけの生活チェック

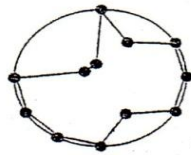


どのタイプになりましたか? むすんだ線の形と近いのはどれかな?



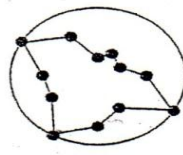
### 元気いっぱい型

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!



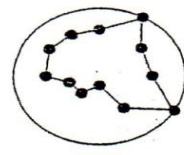
### 栄養不足型

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



平成27年6月1日  
から改正道路交通法  
が施行されました。

## 自転車だから は許されない

スマホのながら運転・傘差し運転・信号無視・踏み切り立ち入り等々。自転車だから、と軽い気持ちでしていませんか。道交法の改正で14項目の危険行為が決められ、罰則が厳しくなりました。

危険運転を3年以内に2回以上繰り返すと講習を受けなければいけません（講習料5,700円）。14歳以上なら、みんな対象です。

『罰則があるから』ではなく『人に危害を加えない』『自分を危険にさらさない』ために、危険な運転は止めましょう。ちなみに講習をスルーすると、罰金50,000円！

