

保健☆通信

8月号

2022. 8. 8

南部中学校 保健室

☆☆☆☆ 元気に過ごせてますか???? ☆☆☆☆

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことから名前がついていますが、なぜ朝が来たと分かるのでしょうか？実は、光が当たらない時間が関係しているそうです。光の当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みなのだそうです。なんだか人と同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、感染対策もしっかり行い残りの夏休みも、元気に過ごせるといいですね。



ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気のワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。

それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規

則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠

い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすのがコツ

〇〇なのは

夏の物知りクイズ

どっち？

Q1

紫外線が強い

A1 ①

太陽が一番高くなるお昼は紫外線が強い時間です。外に出

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝

る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

る

れ

は

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

コロナも心配です！感染対策も忘れずに！！

