



夏休み号

1学期が終わります。どんな3ヶ月半だったでしょうか？大変だったけど、楽しいこともあったな、と思返せるようだったらいいな、と思っています。さて、夏休みが始まります。勉強、部活、お出かけ・・・それぞれの予定や目標があることでしょう。予定通りに過ごしたり、目標を達成したりするために、健康管理は欠かせません。日々、自分の生活を管理して、楽しい夏休みを過ごしてください。



充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

◎早寝早起き朝ご飯！

1学期、体調不良で保健室を利用した生徒の中で、朝食を食べていなかったり、夜遅くまで起きていたりする人が目立ちました。そこには、もともと朝食を食べる習慣がなかったり、遊びを先にやっていて、課題を後回しにしてしまっていたり・・・様々な理由がありました。

暑い環境は、それだけで身体にストレスです。そこに睡眠不足や栄養不足が重なると、体調は崩れやすくなります。まずは、早寝早起き朝ご飯、その上で水分補給などの熱中症対策をして、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

好きな味噌汁の具は何ですか？



夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時



睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時



ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前0時



しっかり睡眠

午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時～午後0時



脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気の時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時



体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



脳は活動モードMAX



午後0時



昼食



※時間は目安です