

ほけんだより

9月

2016.9.1

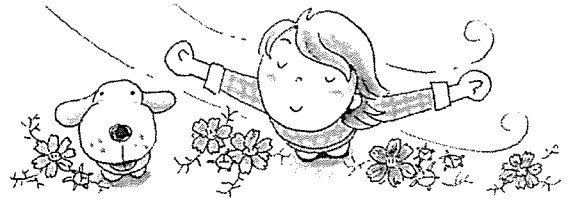
平安女学院中学校
保健室

今月の健康目標

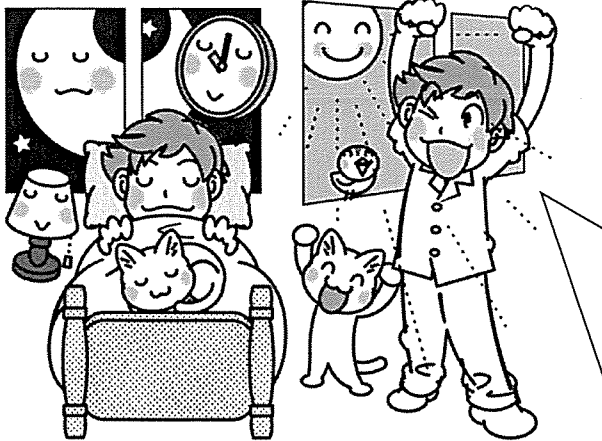
自分の体を守ろう・安全について考えよう



今日から、旧西陣小学校での新しい生活が始まります！
まだまだ暑い日が続きますので、生活リズムを元に戻し、水分をしっかりとって体調を整えましょう。環境が変わってとまどうこともあるかもしれませんが、クラスの友人はもちろん、地域の方などとお互い気持ちよく過ごせるといいですね。まずは元気なあいさつから始めてみましょう♪



リセットしよう！生活リズム！



生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

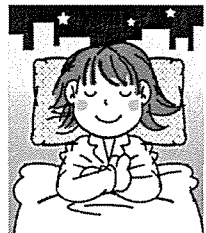
就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

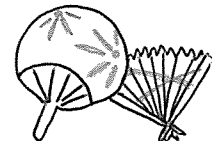
体温 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



☆これならできる！暑さ対策☆



体操服・体育祭Tシャツ



うちわ・扇子



ネッククーラー



靴下を脱ぐ



※必ず水筒などを持ってきてください。

飲み物が無くなった場合は、体育館横の自動販売機で買うことができます。

