

ほけんだより

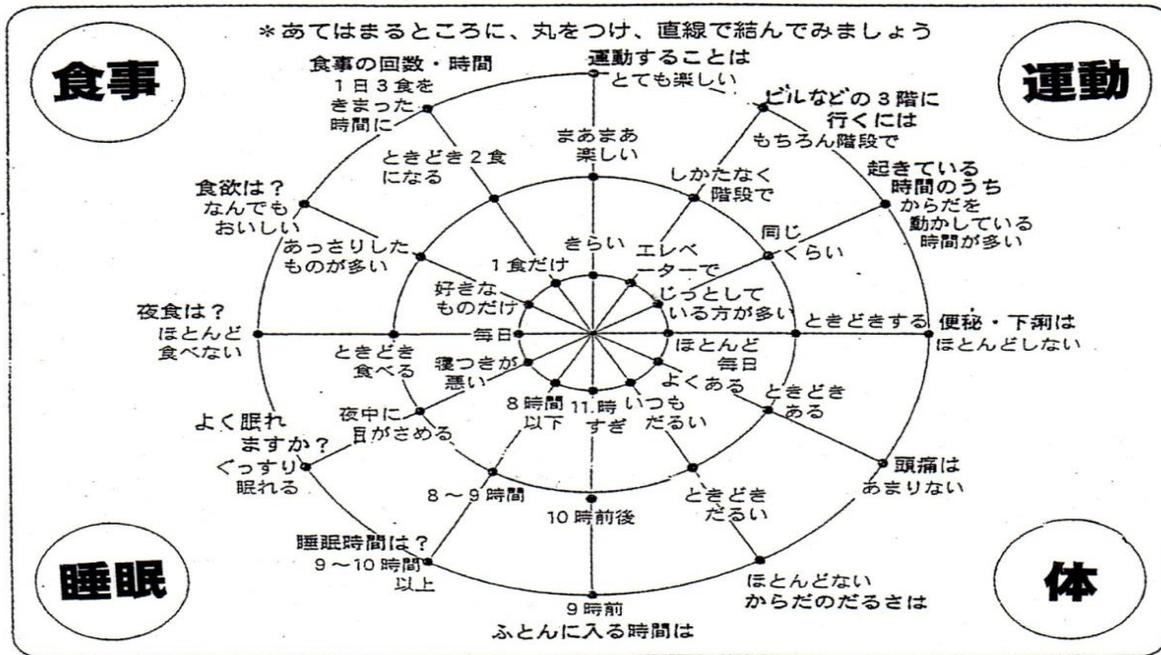
伊丹市立南中学校
保健室
2017年8月29日



さあ、2学期が始まりましたね。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、朝晩が少し涼しくなるなど、秋の気配を感じ、季節はちゃんと巡ってきています。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。9/4(月)から体育大会の練習が始まります。お茶とスポーツドリンクの準備をしておいて下さい。まずは、2学期スタートのための体調管理をよろしくお祈りします!!

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?



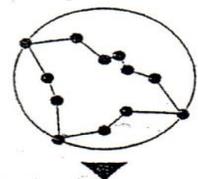
元気いっぱい型

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!



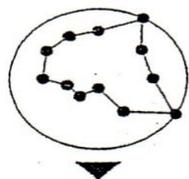
栄養不足型

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。

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

夏バテの「ぐったり」を引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってから「ぐったり」

そんなぐったりさんへ

その「ぐったり」の原因は?

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



「ぐったり」をやっつけるために!

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意

