

Smile on 5月

2022.5.9 三崎中学校



新しい学年になって1か月が過ぎました。新しい環境にはもう慣れましたか？今の時期は毎日の気温差が激しく、体調を崩しやすくなります。自分の健康は自分で守れるよう体調管理に気をつけましょう。また、引き続き「毎日の検温、マスク、手洗い、換気、三密を避ける」の新しい生活様式を守りましょう。

今月のほけん目標

規則正しい生活をしよう

生活リズムを整えよう



私たち人間の体には時計を見なくても、朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠くなる機能を持った「体内時計」があり、その時間はだいたい24～25時間といわれています。この体内時計と実際の時間が大きくずれると生活のリズムが崩れて体に不調がおこり、勉強や運動の妨げになることがあります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活をこころがけ、体内時計を正しく機能させましょう。



生活リズムを整えるポイント

- ・夜、寝る30分前からはテレビ、パソコン、スマホなどの画面を見るのを控え、目や頭を休めましょう。
- ・朝、すっきり目が覚めることができるように、たっぷりと睡眠をとりましょう。
- ・朝、起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びて体をリセットしましょう。



毎日食べよう朝ごはん

朝ごはんを食べると脳や体に栄養が届き、眠っていた体が目覚めて1日を元気にスタートすることができます。逆に、朝ごはんを食べないと脳も体もエネルギー不足になり、午前中の授業でボーッとしてしまいます。

前の日の夜に、次の日学校へ行く準備をしておくなど工夫をして、朝ごはんを食べる時間を確保し、毎日食べる習慣をつけましょう。



睡眠で心も体も健康に

睡眠には、骨や筋肉の成長を助け、病気や体に良くないものとたたかう力（免疫力）をつけ、心や体の疲れを回復させるなどのはたらきがあります。

「ちょっとぐらい寝なくても大丈夫！」なんて思わず、十分な睡眠や休息をとるようにこころがけましょう。

