

Smile on 5月

2021.5.6 珠洲市立三崎中学校



新しい学年になって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にはもう慣れましたか？
毎日の気温差が激しく、体調をくずしやすくなる時期です。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、新学期の疲れも出てくる頃ですので、疲れをためないように夜は早めに休むなどして、元気に過ごしましょう。

今月のほけん目標 規則正しい生活をしよう

朝ごはんは1日のスタート！

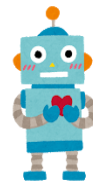
朝ごはんを食べると脳や体に栄養が届き、眠っていた体が目覚めて1日を元気にスタートすることができます。また、朝ごはん食べないと脳も体もエネルギー不足になり午前中の授業がつまらなくなります。朝は忙しくて、朝ごはんの準備ができない時は、前日の夜に準備をしておくなど工夫をして、朝ごはんを毎朝きちんと食べる習慣をつけましょう。



生活リズムを整えよう

私たち人間の体には「体内時計」があり、その時間はだいたい24～25時間とされています。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くずれて、体の不調がおき、勉強や運動の効率が下がることがあります。

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、寝る前はテレビ、パソコン、携帯電話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。



10分だけ早起き

朝、目覚まし時計が鳴って目が覚めると、「まだ眠いから、もうあと10分だけ…」と思って二度寝して、あわてて起きる、そんな朝になってしまいがちですね。朝の時間にゆとりがあれば1日をゆったりとした気持ちで過ごせますが、朝からあわてている日はあわただしく、落ち着かないものです。そしてそんなあわただしい毎日が続けば生活リズムも乱れ、体調不良につながります。毎朝、10分だけ早起きして、1日のハッピーなゆとりに使いませんか。



大型連休が始まります

以下のことをしっかり守り、けがや病気のない連休にしましょう。

- ・早寝早起きを基本とした規則正しい生活で、健康に過ごしましょう。
- ・毎朝の検温、外出時のマスク着用、手洗い、うがい、手指の消毒をしましょう。
- ・不要不急の外出を控え、3密を回避し、大人数、長時間の会食は避けましょう。

