

ほけんなり

れいわ ねん がつ おおしろだいしょうがっこうほけんしつ
令和2年9月 No.8 太白台小学校保健室

がつ ほけんもくひょう 生活リズムを整えよう

この上では秋ですが、まだまだ日中は残暑が厳しい日が続きそうですね。体調管理には気をつけて2学期も楽しく元気に過ごしましょう。今年の夏休みは家の中で過ごすことが多く、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないかでしょうか？生活リズムが乱れてしまうと、体や脳が疲れやすくなったり、授業中眠くなったりします。夏休みの生活から2学期へ切り替えをしっかりと行えるように、目標を立てて、生活リズムを整えていきましょう！

元気に2学期を過ごすために…！

朝ギリギリまで寝ていたいところですが…



少し余裕を持って起きてみよう

朝起きたら日の光を浴びよう
朝日を浴びると、体内のリズム
が整いややすくなります。また明るく前向きな気持ちになり、
免疫力を高める効果があります。反対にタブレット機器などのブルーライトは脳を脛と勘違いさせ睡眠の妨げになります。

クーラーにあたってゴロゴロしたい…と言わず、



適度に体を動かしましょう

暑くてなんだか食欲もない…



まずは朝ごはんを食べよう

バランスの良い朝ごはんを食べよう。

朝ごはんは勉強や運動をするための大切なエネルギー源です。

★主食（ご飯、パン）

★主菜（肉、魚、卵などのタンパク質）

★副菜（野菜や果物）

★汁物（みそ汁、スープ、牛乳）

ついで夜遅くまで、テレビやゲームをしちゃう…



寝る直前のゲームやテレビは避けよう

睡眠をたっぷりとろう！

体や脳の疲れを取る、体を成長させるためにも、よく寝ることが大切です。

1.2年生は9時、3.4年生は9時30分、5.6年生は10時には布団に入りましょう。

暑いからシャワーだけにしよう…
と言わず、



ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

以上のことを意識して、体も心も元気よく過ごせたら良いですね！このページは実習生の八田が書かせていただきました。3週間よろしくお願いします！