

夏休み気分は抜けましたか？

猛烈な暑さだったこの夏、皆さん元気に過ごせたでしょうか。大きな台風がやってきたりと落ち着かない新学期のスタートになってしまいましたが、ここはしっかり気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでもらいたいと思います。また、そろそろ夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これから秋・冬と変わっていく季節を乗り切っていきましょう。

生活リズムの

**乱れを
なんとかしたい！
と思ったら**

自由な時間がいっぱいだった夏休み。つい夜更かして昼夜逆転の生活になってしまった人もいるのでは。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら次の7点をぜひ実行してみてください！

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを
整えてくれます

**3 朝ごはんを
食べよう**
朝食は、脳や体の
目覚めを助けてく
れます

**4 夕食は寝る3時間前
までに食べるのが理想**
それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間
にテレビやスマホをやめて、
リラックス

**6 決まった時間に
ベッドに入ろう**
起きる時間から逆算して、
寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡で
きにくくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。
でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

受診報告書、出しましたか？

夏休み前に保健だよりでお知らせしましたが、休み中に体のメンテナンスができたでしょうか？受診のお知らせをもらって、歯や視力などの治療に行った人は保健室まで提出してくださいね。9月に入ってから提出率がわずかに増えていますが、歯科は相変わらず2割を切っています。自分を大切に！！

マラソン大会の練習が始まりました。

いよいよ来月に迫ったマラソン大会に向けて、ランニングが始まりましたね。夏休みの間になまった体にはこたえるようですが、これだけ運動できるのも高校生のうちです。これからの体力維持のためにも真剣に取り組んでみてください。ただし無理は禁物！次のような気配りを忘れずに・・・。

スポーツ前は…

早く寝て、
十分な睡眠！



しっかり朝ごはん！



準備運動！



スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…

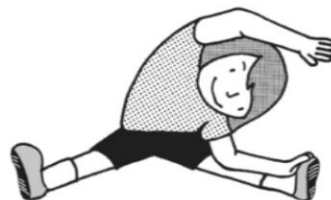


こまめに休憩！



水分補給！

スポーツ後は…



整理運動！

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
- ★ 睡眠をしっかりとうろ
- ★ 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



まだまだ熱中症に注意！



今度は風疹？首都圏で流行のきざし

春の麻疹（はしか）の流行に続き、今度は3日はしかとも呼ばれる「風疹」の感染者が急増中とのこと。皆さん予防接種は打ってありますか？ぜひ確認を！風疹は妊婦がかかると赤ちゃんに後遺症が出る可能性がある怖い病気。予防接種してない人は大人になる前にぜひ打っておこう！