

ほけんだより

夏休み前
特別号

保健室 / 令和3年7月13日発行



いよいよ夏休み。長い休みのようですが、案外あっという間に終わってしまいますよ。
毎日同じ時間に起きて充実した夏休みを過ごしてくださいね。また、毎日の健康観察もお忘れなく！
2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていませんか？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。
それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。