



今日は久しぶりにみんなに会えてうれしかったです。  
夏休み、元気に楽しく過ごしていますか。夏休みも残すところ、あと10日です。生活リズムを学校モードに切り替える準備をしてください。

## 2学期の準備はできていますかチェック!

あてはまる項目に☑ チェックしてみましょう

- 毎日、決まった時間に起きている
- 毎日、朝ごはんを食べている
- 毎日、朝・晩の歯みがきをしている
- 夜12時までには寝ている
- むし歯や低視力など必要な治療は終わっている
- からだの調子はますますOK!
- 体を動かすようにしている
- 寝る1時間前には、メディアを使用していない
- 2学期が始まることを楽しみにしている



※あてはまる項目はいくつありましたか。

2学期のスタートを元気に迎えるためには、これらが全てOK! になっているとよいです。残暑が厳しい中、スポーツフェスティバルの練習も始まります。健康管理は、あなたの自己管理のベースとなる大切なことです。

できていない項目は今から修正して、夏休み明けは元気に登校してくださいね。



kosugi

夏休み中は、『夜更かし、朝寝坊』だったという人も多かったのではないのでしょうか。1日は24時間ですが、体内時計は25時間サイクルと言われています。毎日、24時間にセットしなければ、ずっとずれたまま、体調も崩してしまいます。特に休み明けは意識して、リセットすることが重要です。24時間を健康的に有効に使うようにしましょう!

### <生活リズムを整えるためのキーワード>

## 『夜の光・朝の光・3度の食事』

### 『夜の光』

- 体内時計をつかさどる「メラトニン」を適正に分泌させるには、夜、余計な光を浴びないことが重要です。寝る前、寝る時は暗くしましょう。特に、寝る1時間前にはスマホやゲーム、パソコンの画面から出るブルーライトは浴びないようにしましょう。ブルーライトは弱い光に見えますが、エネルギーはとても強いので、睡眠障害の原因にもなっています。



### 『朝の光』

- 朝、太陽の光をしっかり浴びることで体内時計はリセットされます。目覚めたら、カーテンを開けましょう。太陽の光は強いので、曇りや雨の日でも十分効果があります。



### 『3度の食事』

- 腹時計も大切な体内システムです。体内時計の動きをサポートします。毎日同じ時間にしっかり食べるようにしましょう。特に朝食を食べて、寝ている間に下がった体温をしっかり上げることが大切です。



# 夏バテ予防のポイント

熱中症、コロナウイルス感染症、インフルエンザ・・・  
症状が似ているため、区別が付きにくいですが、どれも要注意です。

## 睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

## エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

## 栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。  
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

## 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

## 夏バテになりやすい人はこんな人！！ チェックしてみましょう！！

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中、部屋でゴロゴロ、スマホやゲームをしている
- ほとんど運動をしない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- 夜更かし（12時過ぎまで起きている）をしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど、夏バテの危険大！！

## ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

### ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

### 自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



- 9月1日に、身体計測を行います。半袖体操服、ハーフパンツを忘れずに持ってきてください。
- 生活リズムチェックをします。就寝時刻、起床時刻を覚えておいてね！