



季節の変わり目です。手洗い・うがいで感染症を予防しましょう!!

長い夏休みが終わり、富野っこ全員が元気な顔で登校し2学期がスタートしました。2学期は、中体連陸上競技大会や修学旅行、学習発表会等の行事があります。みんなで協力し、目標に向けて充実した2学期を過ごしましょう。夏の疲れが出やすい時期です。まだ、暑い日が続きますので、生活リズムを取りもどして、元気いっぱい過ごしましょう。



今月の保健目標 : 生活リズムをとりもどしましょう!

こんなあなたにアドバイス

朝、スッカリ起きられない。 ()	→	今日から30分早くふとんに入ろう。
夏バテで、食欲ダウン↓ 	→	少しずつでも、栄養のバランスを考えて。
このごろ便秘がち…。 	→	朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。
夜、なかなか眠れない。 	→	寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。

生活リズムの改善は早起きから!

人の体内時計は25時間周期なので、生活リズムは後ろ後ろにずれるようになっていきます。そのため、夜11時に寝ている人が夜9時に寝るといのは、とても難しいことです。生活リズムの改善は、少し眠くても早く起きることからはじめるのがポイントです。



食事をしっかりとらないと、いらいらしたり落ち着きがなかったり…。食事は強い体と心をつくる上で大変重要です。“もっと強く”なるために、きちんとした食習慣を早くから身につけましょう!

疲れる原因は、いろいろ……………ほとんどの場合、疲れは、いくつかの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	MIND	 ●睡眠時間が足りない。	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。		 ●長い時間、集中して、 勉強や作業をした。	 ●まわりの人に気をを使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ……………いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

休む 体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	食べる 疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。	ほぐす 運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	遊ぶ 短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)
--	--	---	--

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注急。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。