

9月9日

健康の日

9月のテーマ「生活のリズムを整えよう」

すいみん
(睡眠の大切さを知ろう)

正しい生活リズムを取り戻そう

二期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けきらない人も多いのでは？ 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

睡眠で脳の疲れを取ろう

朝の目覚めが悪かったり、昼間ぼんやりして物忘れがはげしいときは脳が疲れているかもしれません。質の良い睡眠で脳の疲れをしっかり取りましょう。

極端な満腹・空腹の状態
で寝ない



起床と共にカーテンを
開けて朝日を浴びる



寝不足でも普段どおりの
時間に起床する



どうしても睡眠が短時間しか取れないときは、90分を1単位として、その倍数の睡眠時間をとりましょう。

比較的すっきりと起きられます。

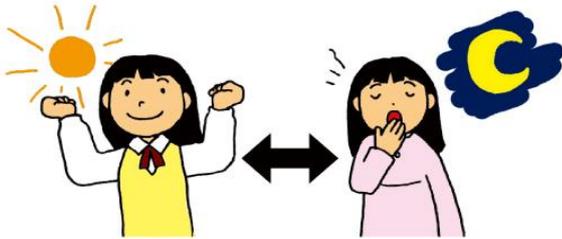
眠りのことをよく知ろう！

睡眠は疲労回復などの意味をもつ、人間にとって欠かすことのできない機能です。

しかし、部活や勉強、遊びなどで夜寝る時間が遅くなり、十分な睡眠をとれていない人がふえています。



体内時計って何？



人の脳には、昼間明るいときに効率よく活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。



◆光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。



◆朝、光を浴びてから 15～16 時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝、光を浴びてから 15～16 時間後に自然に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



つまり…

朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。早く起きなければいけない日がある場合、前日の朝に早く起きるようにしましょう。

◆ ◆ 新型コロナ感染予防対策 チェック！！ ◆ ◆

- 1 毎朝、健康観察(検温・体の様子)をしている
- 2 マスクをしっかり着用している (特に登下校中に 2 人以上になった時、マスクをはずす活動が終わった後はすぐにマスクを着用している)
- 3 給食時、歯磨き時、水分補給時には会話をしていない
- 4 手洗い又は手指の消毒をこまめにしている (登校後・トイレ後・給食前後・運動前後等)
- 5 ソーシャルディスタンスを心掛けている
- 6 早寝に心掛けている

