

保健だより **えがお**

2024年5月1日発行 No.3 天王寺川中学校 保健室

新しい学年がスタートし、1ヶ月が経ちました。1年生のみなさんは、中学校生活に慣れましたか？2年生、3年生のみなさんは、新しいクラスでも笑顔で過ごせていますか？

ゴールデンウィークが目の前です。部活動の練習や大会の人もいれば、楽しい計画がある人もいるでしょうね。

そこで、最も大切なことは、毎日規則正しい生活を送ることです。

学校が休みでも、

- ・いつも通りの時間に起きる。(早起き)
- ・朝食をしっかりと食べる。
- ・夜更かしをせず、いつも通りの時間に寝る。(早寝)

この3点は守って欲しいです。

ねむけ 眠気がとれない・・・これってどういうこと？



しっかり寝ているのに眠気がとれないと悩んでいる人はいませんか？実は、こんな理由があったのです。

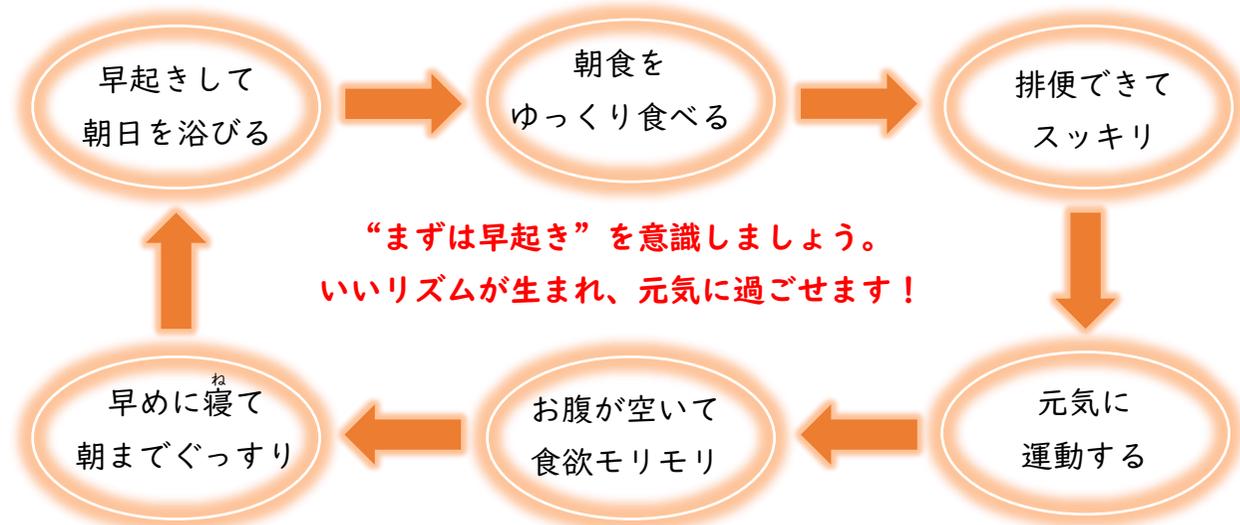
ねむけ 眠気がとれない理由は・・・

春になって、ポカポカ陽気になると、自律神経がリラックスモードになります。すると、つい寝過ぎしてしまい、慌てて起きるため眠く感じます。また、朝食を食べていないなどの理由で、体が目覚めモードにならず、眠くなってしまうこともあります。

5月の保健目標 生活リズムを整えよう

「**はやね**・早起き・朝ごはん」で
元気100%チャージ

まずは早起き！いいリズムで毎日元気！



朝のシャキッと習慣！

◎決まった時間に寝起きする



◎おきてすぐ太陽の光を浴びる



◎軽い体操をする



◎冷たい水で顔を洗う



◎朝食を食べる

