

保健だより **えがお**



2024年8月19日発行 No.12 天王寺川中学校 保健室

もうすぐ夏休みが終わり、2学期が始まります。

夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活にもどしましょう。

スッキリ目覚めるコツ

ゆっくりお風呂に入る



早く寝る



太陽の光を浴びる！

朝、なかなか布団から出られない、眠気がとれない人は、起きてすぐ、太陽の光を浴びるようにしましょう。体内時計がリセットされますよ！

3つのコツで、気持ちの良い朝を迎えましょう！
気持ちの良い朝で、2学期のスタートはバッチリ！

朝ごはんを食べるコツ



朝、食欲がない人は、食べられそうなものを食べるようにしましょう。朝、ほどよくお腹が空いた状態にするには、夕食を食べる時間、食べる量に注意しましょう。

食べられそうなものを食べる



夕食は腹八分目にする



夜遅く食べない

スッキリ快便するコツ



朝、空っぽの胃に水や食べ物が入ると、腸が刺激され、うんちが出やすくなります。朝食をとる時間、トイレに行く時間を考えて、「起きる時間」を決めるといいですよ！！（起きる時間から夜寝る時間も決めてね！）

コップ1杯の水を飲む



トイレに行く時間をつくる



トイレに行きたくなったら
がまんしない