

大形中ほけんだより

R1. 8. 26

NO. 12

大形中保健室

夏休みが終わりました。9月7日(土)には大空祭も行われます。下のことを参考にして、早めに学校モードに切りかえましょう。例年、この時期に保健室を利用する人は睡眠不足だったり、朝ご飯を食べていなかったりしています。また、水筒を忘れて、十分な水分補給ができていないことも体調不良の原因になっています。「早寝早起き朝ごはん」と「水分補給」を心掛けましょう。

夏休み明け 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



はい



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



はい



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



はい



冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



はい



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



はい



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

*裏もあります!

重要

大空祭の練習を 健康で安全に行 うために！！

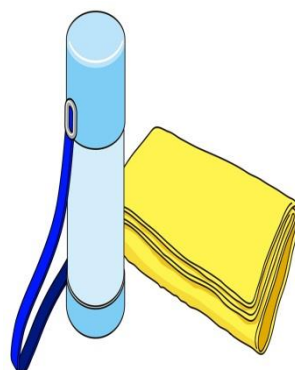
その1 毎日、いつもより早く寝て睡眠
を十分にとる。遅くとも午後 11
時には必ず寝るようにする。



その2 朝ご飯は毎日必ず食べて登校する。

その3 体調が悪い時は無理をしない。

その4 水分補給用のお茶・水・スポーツ
ドリンクを水筒に入れて、忘れずに
持ってくる。



その5 タオルを必ず持ってくる。

汗を拭くためだけでなく、頭や体を直射日
光から守るために使うこともできる。

その6 手足のつめは切っておく。

その7 体育祭用の帽子をかぶる。



その8 運動前後にストレッチなどで筋肉を十分に伸
ばしておく。けがの予防、疲労回復に効果があ
る。