

# ほけんだより

## 7月号

黒石原支援学校 保健室

じめじめと蒸し暑い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか？ 急に暑さが厳しくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。バランスの取れた食事・十分な睡眠・適度な運動など、基本的な生活習慣を整えて、楽しい夏を過ごしましょう。

## ぐっすり、眠れていますか？

### ★眠くなるしくみ

眠気の高まり



脳の活発さが低くなる

眠くなる

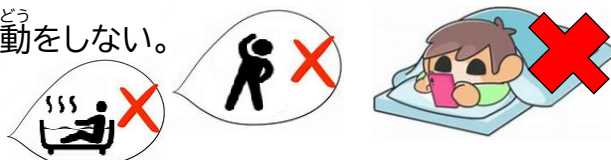
「体内時計」と「脳のつかれ」の2つによって眠気は高まる。

心身の状態を整え、刺激を少なくすることで、活発さは低くなる。



### ★よい睡眠をとるために

- 毎日同じ時間に寝て、起きる。
- 歩く、階段を使うなど、日中に体を動かす。
- 寝る前は、携帯電話やタブレット・パソコンなどの光をさける。
- 寝る前に、入浴や運動をしない。



## 夏の〇〇不足に すぐそばに 足りないオバケ 気をつけて!!

- 冷たい物ばかり飲んでいる
- あっさりした物しか食べない

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

『栄養』が足りない  
さっぱりしたものだけでは、栄養が足りていないかも。  
そうめん、野菜や肉をトッピング、温かいものを飲むなど工夫しよう!!



『睡眠』が足りない  
寝る時間が遅いと、体内時計のリズムが乱れます。朝、起きるのが遅いとまた夜ふかしをして悪循環に。いつも同じ時間に寝て起きよう!!



- 喉がかわくまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

『水分』が足りない  
“喉がかわいた”と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつ、こまめに水分補給をしよう!!



1学期に実施した健康診断の結果をお配りしています。治療が必要な人は、時間のあき夏休みがチャンスです!!  
自分の体は、自分で整えましょう!!

