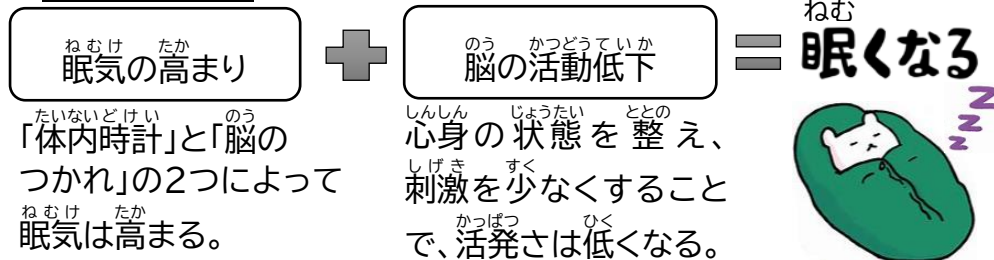




じめじめと蒸し暑い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか？ 急に暑さが厳しくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。バランスの取れた食事・十分な睡眠・適度な運動など、基本的な生活習慣を整えて、楽しい夏を過ごしましょう。

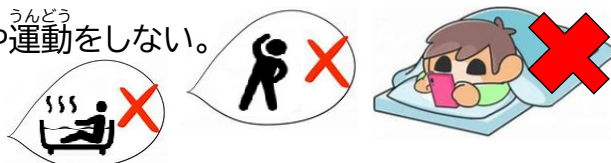
ぐっすり、眠れていますか？

★眠くなるしくみ



★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。
- 寝る直前に、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

「こんな人は、
『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の工夫をしよう!!



「こんな人は、
『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

「こんな人は、
『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!!



終業式までに、1学期に実施した健康診断の結果をお配りします。治療が必要な人は、時間のある夏休みがチャンスです!!