



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」

「体内時計」と「脳のつかれ」の2つによって  
眠気は高まる。



「脳の活動低下」

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。

ねむ  
眠くなる



### ★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。
- 寝る直前に、入浴や運動をしない。



## なつ 夏の○○不足に き 気をつけて!!

すぐそばに  
足りないオバケ

- 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

『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。

やさしく  
そうめんに野菜や肉をトッピ  
ング、温かいものを飲むな  
どの工夫をしよう!!



- 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!!

- 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、

『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!!



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!!

