



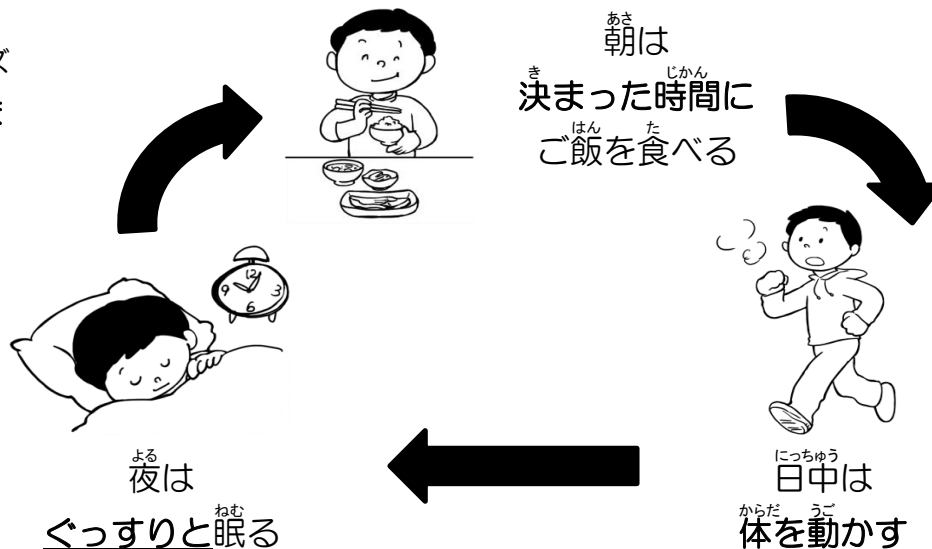
ほけんだより

生活リズムの乱れに要注意！

あしたから楽しい夏休みが始まります。自由な時間がたくさんある夏休みは、生活リズムを乱しやすく、**昼夜逆転**などにより、体内リズムまでもが乱れる原因となります。

「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう！

睡眠は、疲労回復のためには欠かせない大切なものです。また、一日の体温変動やホルモン分泌にも深くかかわっています。



夜更かしをすると……



夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れて、**風邪をひく**など体調がすぐれない状態になります。すると、体を動かすことが億劫になり、イライラするなど心の状態にも悪影響を与えます。
寝る前は**ゲームやメールの画面**などの目や神経が疲れてしまうものを見ないようにしましょう。



冷房のかけすぎ、ジュースやエナジードリンクなどの飲みすぎ、食事を3食食べない、深夜の外出……もちろん**お酒やたばこ**などの「**法律で禁止されていること**」は絶対にダメです！健康的な生活を送って、2学期の始まる9月1日には、元気で会いましょう！



【問合せ先】
定時制課程保健室
養護教諭 能登谷