



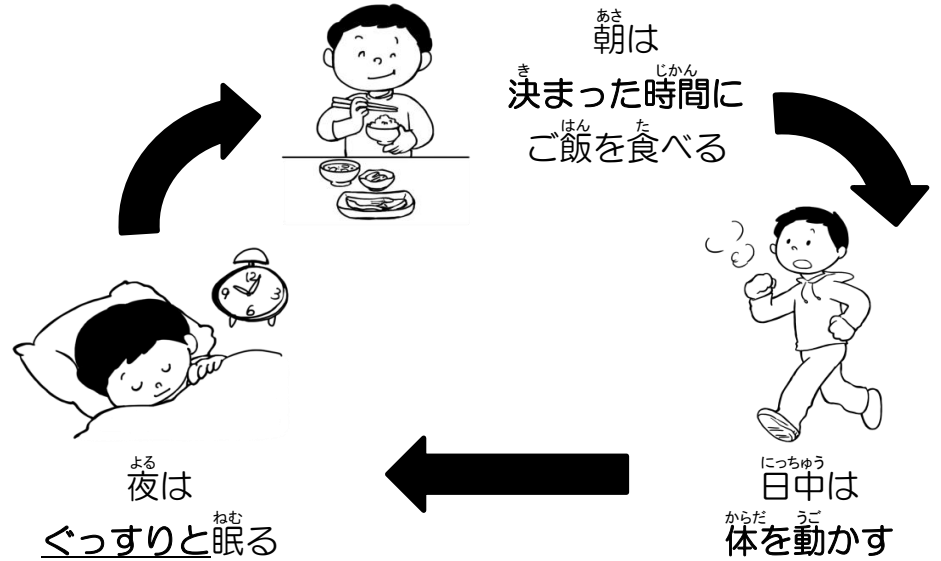
ほけんだより

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……
そして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」も絶対にダメです！
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