

うららか

7月号

1年8組 中瀬 永長

去年の夏休み、遊びも勉強も
ばっちりなした先輩ナツオさん。その元気の7ヶを
教えてくれました。

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅く
なって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。
それでは疲れがたまるし、2学期に生活に戻す
のが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しい
リズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起
きから！ 自然と夜に眠く
なって早寝早起きのリズムがつくれ
るよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を
とり込めば目覚めスッキリ！
太陽の光が体を活動モードに切り替えて
くれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



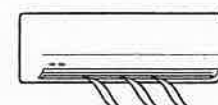
昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。
運動の時間をわざわざ作らな
くても、階段の昇り降りや、部屋のそうじ
でも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさ
わっていないかな？ 画面の光
を浴びると、いつまでもリラックスでき
ないよ。

冷やしすぎはNG！ 冷房病



冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、
みなさんも一度は聞いたことがあるのでは
ないかと思います。暑い時期に冷房の効いた
部屋に長時間こもり、涼しい場所と暑い
場所を頻繁に行き来したりすることで、体温
を上げる働きをもつ「交感神経」と体温を
下げる働きをもつ「副交感神経」の
バランスが崩れます。その結果うまく機能
しなくなり、体にいろいろな不調が現れる
ことをしています。

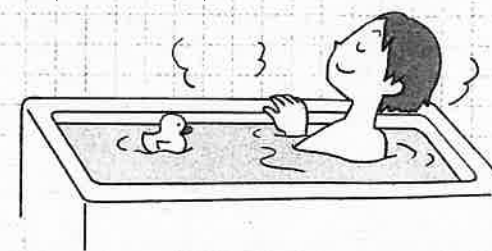
◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、
腹痛、腰痛、下痢、便秘、
月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



治療がまだの人は夏休みがチャンスです。

治療が終わったら、結果を記入して
保健室まで提出してください。



武道場

棟

2棟

3 棟

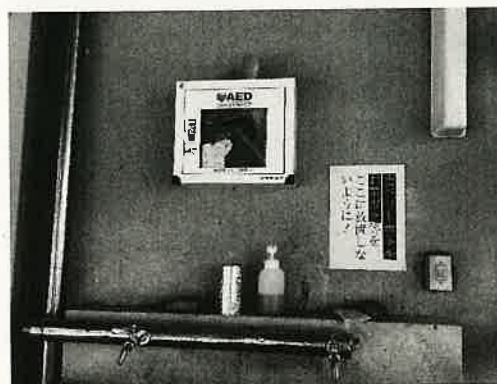
4棟

第4棟

ださいね！

三

生徒通用門



(7 5 7 2 1)



2