

HEALTH UP

夏休みが明け、二学期が始まってしばらく経ちました。「授業中に眠くなる」「なんだか体がだるい」と感じているなら、それは夏の夜型生活でズレた「体内時計」がまだ戻りきっていないサインかもしれません。体内時計をリセットする3つの習慣を紹介します。

体内時計をリセットする3つの習慣

～ 規則正しい生活で、心も体も元気に！～

起きたらすぐに
太陽の光を浴びる



カーテンを開けて光を浴びると、
脳の睡眠スイッチがOFFになり、
体内時計がリセットされます。

起きたら
カーテンを開ける
を習慣にしよう！

朝ごはんを必ず食べて、
エネルギーを入れる



朝食をとることで体温が上がり、
午前中から脳と体が
しっかり動き出します。

少しでもいいので
朝ごはんを
食べよう！

寝る30分前は
スマホ・ゲームの画面を閉じる



ブルーライトは脳に
「まだ昼間だ」と勘違いさせます。
画面を置いて脳を休息モードに
切り替えましょう。

寝る前は
画面から離れて
おやすみモードに！



光！

朝ご飯！

画面OFF！

生活リズムを整えることは、
自分の心と体を自分でコントロールする
「一番身近な自己管理」です！

心がモヤモヤしたときに **深呼吸のススメ**

身体から心をゆるめる「息を吐ききる」

深呼吸：息を吸うことより「吐くこと」に集中
し、お腹の中の空気を全部出し切る。

4秒吸って8秒かけて吐く。

これだけで自律神経や体が整います。



運動会練習が始まりました！！

今年は比較的涼しい日が続いていますが、練習は長時間にわたります。

熱中症は、根性や気合で防げるものではありません。暑さの中で身体が限界を迎えたとき、SOSを無視してがんばり続けるのは「強さ」ではなく「危険な油断」です。

のどが渇く前に水を飲むこと。違和感を覚えたら「休む」と言うこと。自分の身体を一番に守れるのは、他のだれでもない、あなた自身です。

毎日準備4点セット

＊忘れ物のないように！毎朝チェック！

①飲み物（2L以上） ②帽子 ③着替え ④タオル



運動中の水分補給、正しくできてる？

～勝てる身体をつくる！水分補給の黄金ルール～

1日の水分量の目安

2L以上



飲むタイミング

15～20分に1回！

1回につき 100～200ml
(一口～二口) をこまめに飲む！

運動前・中・後のポイント

運動前

30分前から
少しずつ！

200～400mlを目安に、
無理なく補給しよう。

運動中

のどが渇く前に！

15～20分ごとを目安に、
100～200ml程度ずつ
こまめに飲もう。

運動後

減った水分を補給して
素早く回復！

たくさん汗をかいたときは、
水分＋塩分も意識しよう。

3つのチェックポイント

1 水温のベストは？

5～15℃

(冷たすぎず、程よく冷えた水が
一番吸収されやすい！)

2 スポーツドリンクを 選ぶ基準は？

1時間以上の運動や
大汗をかく時はスポーツドリンク！
塩分(ナトリウム)も
一緒に補給しよう。

3 NGな飲み方は？

❌ 一気に飲みは胃に負担！
喉が乾いてから飲むのも
遅いぞ！

先生からの
メッセージ

「まだ大丈夫」と
思っても、身体の中は
乾いているかも。

体調が悪い時は無理せず、
すぐに周りの先生や友達に
伝えてね！

中学3年生へ

インフルエンザ予防接種費用助成があります！

詳しくは下松市のホームページをご確認ください。

<https://www.city.kudamatsu.lg.jp/kenkou/ninniyoboseshu.html>

