



令和2年5月1日
砧中学校保健室

緑が美しい季節になりました。新しい学年になり、1ヶ月が経ちましたね。いつもとは違う生活が続いているが、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを崩さないよう、意識して生活をしていきましょう。こころも体も健やかに過ごしていきましょう。

知って得する！「睡眠」のヒミツ！



★8～10時間★

この数字は、中学生の望ましい睡眠時間です。

「あれ！全然足らない…」と思った人、自分のからだに耳を傾けてみてください。朝の目覚めがつらい、日中眠い、些細なことでイライラする…今まで気づかなかっただけで、からだは「困っているサイン」を送っているのかもしれません。

人は眠っている間に、新しく学んだ知識や運動の技能などを脳に定着させていきます。自分の力を最大限に発揮できるよう、自分の生活スタイルに合わせて、睡眠時間を確保していくといいですね。

なかなか朝
すっきりしない君へ



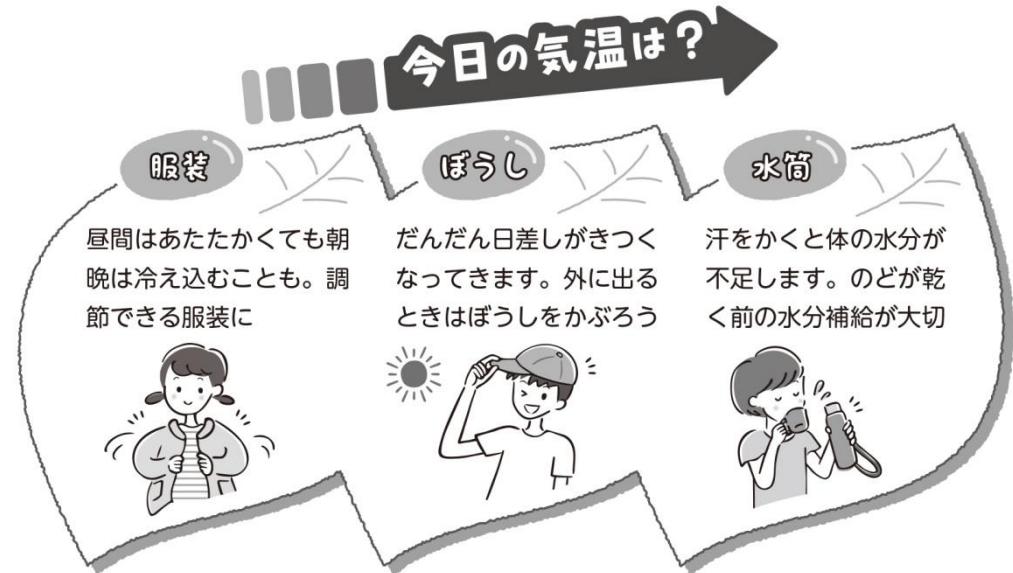
朝日を浴びて体内時計をリセット

朝日を浴びると、体は朝だと認識して目が覚めます。朝起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びると気分もスッキリするかもしれません。

参考資料 「早寝早起き朝ご飯で輝く君の未来」 文部科学省
「健康づくりのための睡眠指針 2014」 厚生労働省

春から夏に変わりつつあるこの季節。その日の気温や天候にあった過ごし方をして、体調を整えていきましょう。

急に暑くなる日もあるかもしれません。のどが渴く前の、こまめな水分補給の習慣もつけていきましょうね。



家の中にいることが多い今年は、気持ちの切り替えが難しい時があるかもしれません。自分がリフレッシュできる方法をみつけて、実践してみてください。

自分でできる

おすすめ リフレッシュ



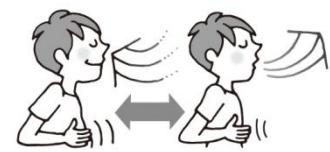
からだを動かす



音楽を聞いたり
歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす