



夏休みもあっという間に終わり、学校生活がまたスタートしました。長期の休みで生活リズムが乱れてしまった人も多いかもしれません。充実した生活を送るためにも早めに学校の生活リズムに戻しましょう。

生活リズムを整えよう

1. 毎朝、同じ時刻に起きてカーテンを開け、朝の光を浴びよう！

<理由> 体内時計をリセットすることができ、朝型の生活リズムを維持することができる。



2. 朝ご飯を食べよう！

<理由1> 眠っていた体や脳が目覚める。

<理由2> 朝ご飯は勉強や運動をするのに必要なエネルギー源になる。

3. 夜、部屋を暗くして早めに寝よう！

<理由> 早めに眠ることが朝のすっきりした目覚めにつながる。
部屋が暗いほうが睡眠ホルモンのメラトニンが分泌される。

9月に入ると体育祭の準備が始まったり、新人大会に向けた部活動の練習量が増えたりして、忙しくなります。生活リズムを整え、体調管理をしっかりしておきましょう。

まだまだ熱中症に注意!



夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続きそうです。蓄積した夏の疲れがあったり、天気によって気温の変化が激しかったりします。これからも熱中症に注意していきましょう！
こんな時は要注意！！

- ・睡眠不足（疲れがとれていない）
- ・かぜぎみ、熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ・朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）