

新しい環境や新しい出会いに、わくわくドキドキしているうちに、約1ヶ月がたちました。

「自分で無理をしている」と感じていない

人も多いかもしれません、1日の気温差の大きい今の時期はからだは疲れやすくなっています。

ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠をしっかりとるなど、自分に合った生活を送りましょう。

お休みの続くG・Wは、いつも通りの時間に【起きて、寝る】生活リズムを守ることこそが、健康のカギです！！



★ では、なぜ、人間はねむるのでしょう？  
寝ている間に以下のことをしています。



- ① 「脳」は起きている間に経験した記憶の整理をし、長期に記憶したい内容を保存している。
- ② 体温や血圧を調整し、からだがゆっくり休養できるようにしている。
- ③ 骨を作ったり、細胞を修復したりする。  
(病気を治したり、予防をしている)
- ④ 起きている間はたくさんのエネルギーを消費するため、エネルギーを蓄えている。

→ 睡眠時間は人によって差がありますが、中学生の皆さんに必要な睡眠時間は7時間～10時間。

自分にとって「スッキリ寝た」「からだが軽くなった」などの自覚がある時間を見つけてください。毎日「寝る」時間を決めることが大切です。

★ 起きたら、「朝ごはん」を食べて、「脳」をはじめ、全身に栄養を与えましょう。



★ 「朝ごはん」の後はトイレに座り、からだの老廃物を出しましょう。排便についても、「脳」が命令を送るので、時間の調整が必要です。

# ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



## 寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

## 朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



5月は遠足や宿泊行事があります。

また、運動会の練習もはじまります。

病気やケガに気を付けて、すごしてください。

