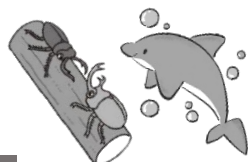


ほけんだより



8月号
梅南中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。どんな夏休みでしたか？
2学期は、文化祭に体育大会に楽しい行事がたくさんありますね。
何事も全力で頑張ることは大事ですが、頑張りがすぎるのも心身ともに負担となります。頑張るときは全力で！休む時はしっかり休む！とメリハリをつけて取り組んでいきましょう！

まだまだ夏の残暑は続きます。水分と塩分補給も忘れずに★☆☆



抜け出せ！夏休みモード



夏休み明けは、スモールステップで！

長い休み明けは、心の不調に陥りがちです。

そんなときは、「いきなり全力」よりも「小さくスタート」です！小さくても、なにか一つでも行動を起こすことで次の行動に繋げやすくなります。

また、誰かと話をするだけで心は少し軽くなります。おうちの人や友達、担任の先生などなど… もちろん、保健室は、いつでも大歓迎ですよ！！



睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。
ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



シリーズ 知っとこマイデータ

あなたのベストな睡眠時間は？

時間です。

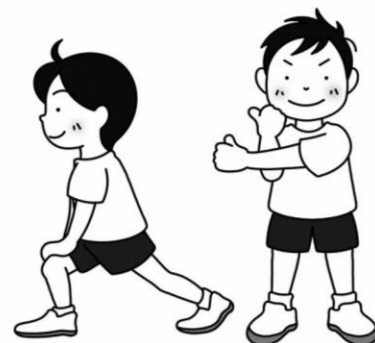
何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

「にきび」はつぶさないで！

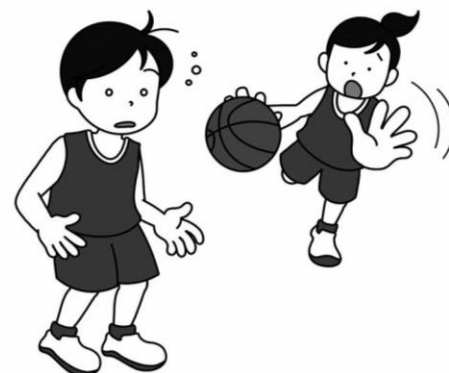
にきびは自然に治るの
で気にしすぎないように。
「十分な睡眠」「毎日の排便」など生活習慣を整え、スナック菓子など油分の多いものを食べすぎないことが予防のポイント。



運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！