

# ほけんたより9月

2019. 9. 4 伊丹市立荒牧中学校 保健室

## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいい? ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしていこ  
う。

**下痢だ...**  
**便秘だ...**



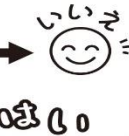
冷たいものを食べすぎてない  
? 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
**ちっとも  
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり  
**眠れてない  
気がする**



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっすり  
眠れます。

## 体育大会の練習が始まりました

今週から、体育大会の練習が始まりました。毎日、体育や学級練習  
など体を動かすことが多くなり、疲れがたまりやすくなります。食事  
や睡眠など基本的な生活習慣を整えて、練習に参加しましょう。

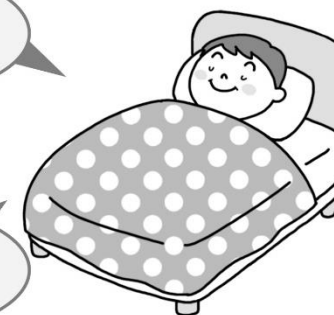
★体調が悪いなどで体育を見学するときは、体操服に着替えるようにしてくだ  
さい。



毎日持って来よう!

### 睡眠の効果

脳とからだを休めて、  
つかれをとる



成長ホルモンが  
分泌され、  
骨や筋肉を成長させる

きおく・せいり  
記憶の整理をする

病気などと  
たたかう力を高めたり、  
きずついた細胞を  
なおしたりする

### 朝食の効果

ねている間にエネルギー切れになっていた  
脳に栄養をあたえる



たいおん  
体温を上げて、  
からだを目覚めさせる

腸をしげきして、  
うんちを出しやすくする

### お風呂の効果

お風呂に入ること、  
体の緊張だけでなく、  
気持ちもリラックスし  
ます。

からだが温まり、  
つかれがとれる



すいあつ  
水圧によって、  
けつこう  
血行(血液の流れ)が  
よくなる

からだが浮いて  
軽くなり、  
筋肉のきんちょうが  
ほぐれる