

ほけんだより 夏休み号

明日から待ちに待った**夏休み**ですね。

夏休みは長いようで、意外に短いものです。ダラダラと過ごしているとあっという間に過ぎ去ってしまいます。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、一日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを過ごしましょう！

夏休み明け、みなさんの元気な顔をみられるのを楽しみにしています。

令和5年7月21日（金）

小林中学校 保健室



午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。

軽い運動で汗を流すのも◎！



午前7時

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



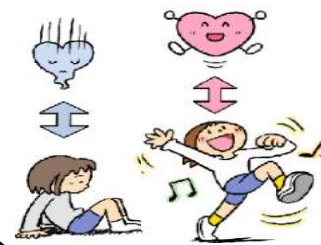
午前6時



朝食

しっかり睡眠

体と心が健康になる生活リズム♪



脳のゴールデンタイム！

昼食

午後0時

午後0時～午後6時

体は活動モードMAX！

体が最も活動的になる時間帯です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに木陰で休憩しましょう。脳が一番元気な時間です。

水分・塩分補給も忘れずに！



午後6時

栄養バランスばっちいな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜などの栄養バランスを意識して食べましょう。寝る前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



自分の生活リズムについて考えてみてね！



午後10時～午前6時

睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムをつくるために一番大切なのは、早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム！

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めるとスムーズに眠りにつけます。

スマホやゲームは脳を興奮させ睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう！



午後6時～午後7時