

ほけんだより 9月号

菊水中学校
令和2年9月10日

体育大会の練習まっただ中です。熱中症や低血糖、筋肉痛など、保健室来室もとても増えました。毎日の疲れが溜まってきていると思います。こんな時こそ「早寝」「早起」「朝ご飯」です。生活リズムを整えることで、体力をつけ、疲れを次の日に残さない体にしましょう！

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは体温を上昇させ、1日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促します。ゆとりを持って起床し、ゆっくり朝ごはんを食べる規則正しい生活を送れるようにしましょう。



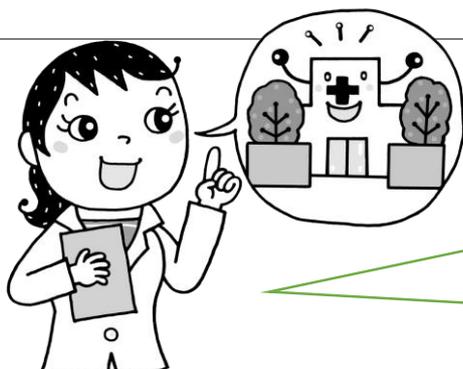
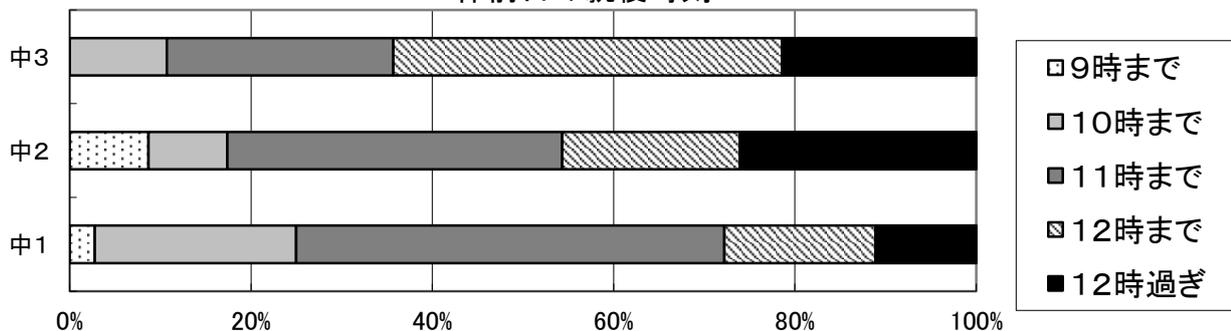
朝ごはんを食べる



やる気と集中力が高まる

生活リズムは休日も関係します。下記のグラフは生活習慣調査での本校の結果です。休日前の就寝時間が12時過ぎだった人は、全体の約20%でした。休日前だけ就寝時間、起床時間をずらすと、生活リズムが崩れ、元に戻すのが大変です。休日前や長期休業中もいつもと変わらない時間で就寝・起床をしましょう。

休前日の就寝時刻



健康診断の結果を受けて、夏休み中に病院受診をしましたか？受診した人は「受診報告書」を保健室に提出してください。まだ受診していない人は早めに受診しましょう！