



明日から夏休みが始まります。長い休みようですが、案外あっという間に終わってしまいますよ。そこで暑い夏休みの過ごし方について、ナツキさんからのアドバイスです。体調管理の基本は、よい生活習慣で過ごす事。2 学期元気でスタートが切れるように、夏休み中も規則正しい生活をしましょう。

ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。

それでは疲れがたまるし、2 学期に生活を戻すのが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる 4 つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

夏休み中、*学校管理下のケガで医療機関を受診した人へ

スポーツ振興センターに申請するときに、ケガの状況や日時、場所を報告する必要があります。2 月期まで覚えておけるように、負傷状況を記録しておきましょう。申請用紙は保健室にあります。

※学校管理下…授業・部活・登下校などで負傷した場合