

ほけんだより

令和4年9月5日
八丈町立三根学園富士中学校

No. 6

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちも

「夏休みモード」の人は
早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② 朝起きたら
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、

なんだからい

学校に
行きたくない

ときは...

心が疲れているのかも
しれません。ひとりで悩まず、
周りの大人や保健室に
相談に来てくださいね。



誰かに話してみる。
これってとても
大事なことです。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜ふかしの癖がついている人は
早めにリセット。

栄養のあるものを摂る

豚肉など
ビタミンB₁を多く
含む食材が
おススメ



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる。

ストレスをためない



自分なりのリラックス方法を
試してみよう。

睡眠でつかれをとろう

夏休み中に夜ふかしや、クーラーのきいた音で
過ごしたことで、そろそろ疲れが出る頃です。

- 寝たい時間の1~2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかってましょ。眠りやすくなるための「副交感神経」の働きが活発になります。
- 寝る2時間前くらいからインターネットや携帯型ゲームを使わないようにしましょう。

よい睡眠で疲れをとりましょ!!