

ほけんだより



令和5年7月18日
八丈町立三根学園富士中学校

No. 5



夏休みが 始まります!



もうすぐ夏休み!! 「休みの時から、夜更かして、朝は好きなだけ寝ていたいなぁ」なんて思っていないですか? でも早起きて太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。そうすると体がスッキリと目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるという、よい生活リズムも身につきます。早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆい食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け、通気性をよくして部屋の熱を逃がしおこ。



アイス枕を使ったり、布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする。



冷房を使う時は設定温度を高めにしタイマーを上手に活用する。



寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂に入る。(半身浴もオススメ)

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意!!

ジュースには想像以上の砂糖が入っています

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

