


ほけんだより

令和5年9月6日
八丈町立三根学園富士中学校



No. 6

まだ
まだまだ 
暑い日が続きます

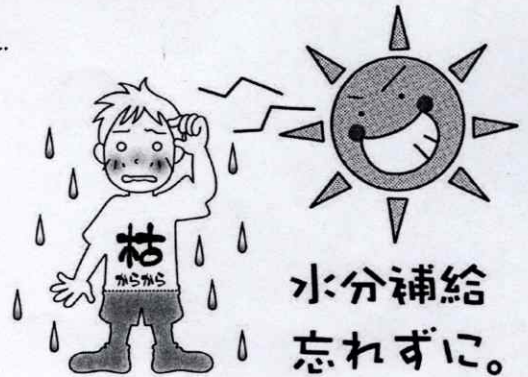
生活リズムを
取り戻そう 

2学期が始まってそろそろ1週間。
生活リズムは戻ってきたでしょうか？

運動会練習も始まりました！

夏休み中、涼しい部屋の中で好きな時間に寝て起き...
そんな生活を送ってきた人には、生活リズムを
戻すのは大変なこと。 でも大丈夫です！

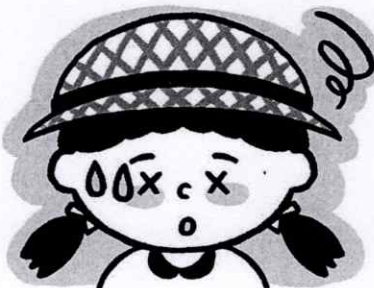
しっかり寝て、食べて、体を動かす。
あたり前のことを続けていけばいいのです。



夏の疲労、
残って
いませんか？

あなたが だるさや疲れを感じていたら、それは夏の疲労が
残っているのかも。 そんな時は自分なりの工夫で
体調を整えよう。 おすすめのポイントは次の通りです。
↓↓↓

- ・生活リズムを見直す(早寝早起き朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない



自分の健康を守るのは自分です!!
だるさや疲れは「休みたい...」という体からのメッセージ。
体をいたわってあげてね。