

ほけんたのり

谷原中学校
保健室No.16
24、7、19



今週に入り、急に夏らしく暑くなってきました。いよいよ夏休みです！！
明日は少し朝起きるのが遅めだから、今日だけ、夜更かししちゃおうかなと思いたい気持ちはよくわかります。しかし、暑くて体力もいつもより消耗し、部活の活動時間も長くなったりと、いつも以上に体力や気力をつけておかねばなりません。熱中症の原因にもなりますし、楽しい部活やおでかけも十分満喫できなくなってしまいます。生活リズムは乱れるのは簡単ですが、元に戻すのは時間がかかるものです。夏休み中、特に最後の1週間で生活リズムをしっかり学校モードになれるよう、下のクイズの答えのメッセージをよく考えて、元気で、充実した楽しい夏休みにしましょうね★

食事



●1日3回の食事を、規則正しく

脳に必要なエネルギーを補給するためには3食を規則正しくとることが大切です。勉強やスポーツの成績アップにつながるかも！？

●主食・主菜・副菜で夏バテ撃破！

たんぱく質（肉、魚、卵、大豆）やビタミン、ミネラル（野菜、海藻）をバランスよくとることが夏バテ予防のカギです。

●夕食は、寝る3時間前までに・・・

夜更し食事は、胃腸に負担をかけ、睡眠の質を低下させます。



睡眠

●午後10時～午前2時の間に

成長ホルモンがでているのです

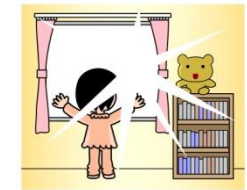
身長を伸ばしたり、体の組織を修復したりするホルモンは、眠っている間に分泌されます。最もホルモンが増えるのがこの時間！その時間に寝ていないとホルモンはしっかり分泌されません・・・

●毎日の睡眠リズムを大切に！

睡眠時間は7時間を目安に、毎日規則正しいリズムで・・・

●起きたらカーテンを開けて！

朝、光を浴びると、体内時計のリセットされ、脳が活動モードに！



計画

1日を計画なく過ごすと、あっという間に夕方になっていることも！

自分の生活内容にあったタイムスケジュールを考えてみましょう！

保健室から

夏休みの宿題

です



ヒントを参考に、□に当てはまる言葉を考えてください。太い枠の①～⑬を順に並べると、メッセージが・・・

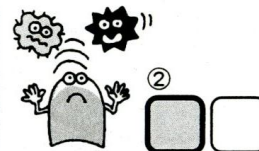
ヒント

- ★からだの熱を逃がし、体温が上がりすぎるのを防ぎます。
- ★1日にペットボトル1本分以上出ます。
- ★99%は水分です。



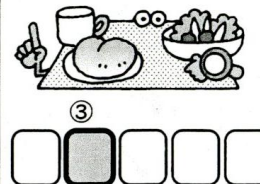
ヒント

- ★1日に約0.1ミリ伸びています。
- ★伸びた部分には、汚れがたまりやすく、食中毒の原因になることも。



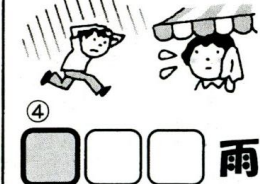
ヒント

- ★午前9時までは、食べましょう。
- ★1日の中で、いちばん最初にとる食事です。



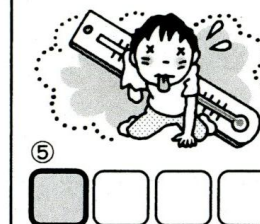
ヒント

- ★急に激しく降りだし、短い時間でやむ雨。
- ★雨にぬれたら、髪やからだをよくふいて、早めに着替えを。



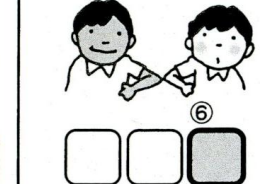
ヒント

- ★熱中症になるリスクが高くなります。
- ★日中の最高気温が30℃以上の日。



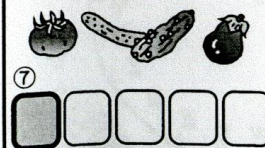
ヒント

- ★日光に当たって、皮膚が赤くなったり、黒くなったりします。
- ★水ぶくれができたり、皮がむけることも。



ヒント

- ★水分が豊富で、からだを冷やす作用があります。
- ★トマト、きゅうり、なす、ゴーヤなど、夏にとれる野菜。



ヒント

- ★低すぎると、体調不良の原因に。
- ★健康にも、節電にもよい設定温度は、28℃。



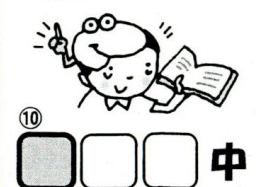
ヒント

- ★とり方が足りないと、熱中症の原因に。
- ★スポーツ中は、少しずつ、こまめに補給すること。



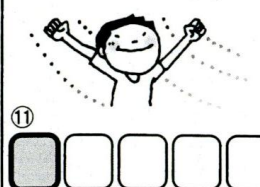
ヒント

- ★脳の働きが活発な時間帯で、勉強に向いています。
- ★1日の前半。英語ではa.m.



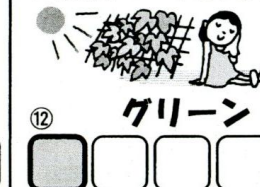
ヒント

- ★太陽の光に含まれ、皮膚に当たると、日焼けします。
- ★地上まで届くのは、A波とB波です。



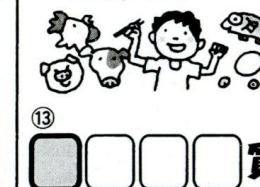
ヒント

- ★日ざしをさえぎり、室内の温度上昇を抑える効果が期待されています。
- ★朝顔やゴーヤが人気。



ヒント

- ★肉や魚、卵、大豆などに、たくさん含まれています。
- ★夏バテ予防に必要な栄養素です。



活動



●集中力の必要な学習は

午前中に！

●午後は体を動かす活動を中心に！

●ゆっくり考えたり、記憶の整理が必要な学習は、夕方以降に！

脳の覚醒リズムに合わせて生活を組み立てると、効率よく学習や活動を行うことができます。人は夜眠ると脳の記憶を整理してしまうので、せっかく暗記したものが、朝起きると忘れてるということがあると思います。朝学習は効果的ですよ！



自分でつくる朝ごはんコンクール
(1、2年生は夏休みの宿題です)

クイズの答えは裏面に・・・

クイズの答え ①あせ ②つめ ③あさごはん ④にわか ⑤まなつび ⑥ひやけ ⑦なつやさい ⑧れいぼう ⑨すいぶん ⑩ごぜん ⑪しがいせん ⑫カーテン ⑬たんぱく
→あつさにまけないすごしかた