

★^{*}—★^{*}—★^{*}—★^{*}

★ — ★ — ★ — ★



●保健室入り口近くのかべ

●C棟1階男子トイレ前のかべにあります！



約1か月の夏休みがおわり、通常の学校生活がはじまっています。

夏休み中、おそねおそ起きになっていた・あまり運動をしていなかった、などという人はいませんか？

「なんとなく頭や体が重い」「すぐにつかれる」「朝なかなか起きられない」などがある人は、生活リズムがくずれてしまっているかもしれません！

早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、生活リズムを整えていきましょう。

学校モードに切り替える
4つのスイッチON!

朝

スイッチ ①
朝日を浴びる

夜

スイッチ ②
朝ごはんを食べる

スイッチ ③
湯船につかる

スイッチ ④
寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

★ なぜこのスイッチが大切なの？

①朝日をあびると・・・

太陽の光が脳にとどき、体内時計がリセットされ日中が活動モードに入りやすくなります。

また、夜にはすいみをうながすホルモンが出やすくなり、しぜんに眠気をかんじやすくなります。

②朝ごはんを食べると・・・

ねている間につかったエネルギーが補充され、午前中から元気に動けたり、べんきょうに集中しやすくなったりします。

③湯船につかると・・・

血の流れがうながされたり、筋肉がほぐれたりすることで体の疲れがとれやすくなります。

また、リラックス効果もあるので心のかいふくにもよいいきょうがあります。

④ねる前のスマホをやめると・・・

ブルーライトという目や脳にしげきがある光をあびなくなるので、スッと眠りやすくなったり、夜中に目が覚めにくなくなったりします。すいみの質が上がるので、お肌にもよいいきょうがあります。

今年の中秋の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどとさまざま。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目でたしかめてみてください。

