

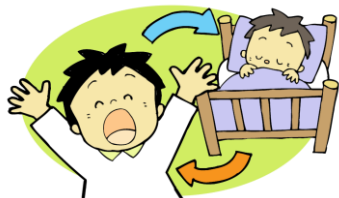
ほけんだより



あつという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか。夏休み明けは夏のつかれが出てくる時期です。何だか調子が出ないと感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めにふとんに入ったりして、夏のつかれをふきとばしましょう。

また、2学期は行事がたくさんあります。引き続き、感染症や熱中症などの対策もしながら、みなさんで楽しく安心して過ごせるといいですね。

はやねはやおきをする



夜は9時までになて、朝はよゆうをもっておきましょう

朝の光をあびる



1日の体のリズムを整える
体内時計がリセットされます

朝ごはんをしっかり食べる



1日を元気に過ごすためのエネルギーになります

夜は光をあびない



ゲームやスマートフォンには眠りづらくする光が入ってます

生活のリズム

をとりのどそう

運動をする



骨や筋肉が強くなり、夜はぐっすり眠れます

お風呂はぬるま湯で



ゆっくり湯船につかるとつかれがとれます

テレビやゲームは短めに



時間を決めて上手に使いましょう

おやつは食べすぎない



1回に食べる量を決めましょう

9月は防災月間～自分と家族のいのちを守るために～

9月1日は「防災の日」です。日本は地震や台風など自然災害が多い国です。災害はいつおこるかわかりません。だからこそ、日頃から「もしもの時」に備えることが大切です。

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、
頭痛がする…などで困っていませんか？
それは、自律神経が乱れている
からかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の
流れ、代謝、排尿・排便などを調節
しています。しかし、生活リズムが乱
れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、さまざま不
調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直し
が大切です。また、深呼吸もおすすめ。
鼻から息を吸い、その倍の時間をかけ
て口から息を吐きます。これを何度か
繰り返すと、自然に心の緊張もほぐ
れます。ぜひ、試してみてください。

チャイルドポーズ

こころと
からだを
ほぐす
ストレッチ



背中や腰の緊張がほぐれたり、
呼吸が深くなり気持ちが
落ち着いたりする効果があり
ます。ぜひ寝る前のリラックス
タイムにやってみてください。