ほけんだより H23 9月号 京都府立城陽支援学校

今年の夏はとても暑かったですね。元気に過ごせましたか？
これからの季節は体育大会や学習発表会の準備で大変なうえ、夏ばてで体の調子がくずれることが多くなります。生活のリズムを整えて学校生活を送りましょう。

体育大会の練習がはじまります

意識して運動前後に水分をとるようにしましょう。***家からかならずお茶かスポーツドリンクを持ってきてください。***グランドだけでなく体育館での運動の時もこまめに休憩と水分をとること。

暑い日の運動 ⇨水分と休憩を上手にとろう

夏ばて注意

「夏ばて」は少し涼しくなってから体の調子の調子が悪くなるものです。睡眠不足やお腹の調子がおかしくなったりします。

あなたはだいじょうぶかな？チェックしてみよう！

夏バテ度チェック！！

1 朝，ねむくてなかなか起きられない。（　）
2 食欲がなくて，朝ごはんが食べられない。（　）
3 頭がぼんやりして，やる気がでない。（　）
4 なにをするにもめんどうくさい。（　）
5 からだがだるくて，すぐに座りたくなる。（　）
6 夜になると元気になる。（　）
7 体育などで少し動くと気分が悪くなる。（　）
8 清涼飲料水を1日2本以上飲んでいる。（　）

○が7コ以上・・・完全に夏バテ状態です。生活を見直していこう！！
○が4～6コ・・・要注意！これ以上ひどくならないように気をつけていこう。
○が1～3コ・・・油断禁物。睡眠不足に注意。
○がなし・・・とりあえず安心。この状態が続くようにしよう。

下着は快適生活

ニオイの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。
涼しい時は保温の役目も果たします。
綿100%のものがオススメです♡

下着を着ていない人も多いですが、下着にはすばらしい役目があります。また、汗をかいたまま エアコンのかかっている部屋などで過すと体が冷えて体調をくずしますので、着替えのTシャツや汗ふきタオルなどを用意しましょう。

①まずは早起き！

無理やりでも、まずは早起きすることで軽い睡眠不足状態になり、夜は早くから眠くなり、早寝することができます。

②朝日をたっぷり浴びる！

脳は日光を浴びることで朝がきたことを知り、脳が目覚め、体の活動スイッチが入ります。

③昼間に十分動く！

昼間の活動量が十分でないと、夜になってもなかなか眠くならず、夜更かしのもととなります。