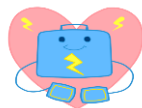


保健だより



令和5年9月

西条市立東予西中学校 保健室

暑さ厳しい夏でしたが、朝晩少しひんやり秋を感じるようになってきました。感染症の流行に注意し、行事の多い2学期を充実したものにしていきましょう。

リズムの整った音楽を聴いていると、心地のよい気持ちになりますね。私たちの体も音楽と同じです。基本となるリズムをしっかりと整えて、毎日元気に過ごしましょう！

からだのリズムをつくるのは



● 脳や体を休める

1日中、勉強したり遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜ぐっすり眠ることが大切です。

● 病気と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出るなど、病気と戦う力を強くします。

♪♪ぐっすり眠るため♪♪

- ★ 毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。
- ★ 寝る前は、テレビやパソコン、スマホ等を見ないこと。

睡眠

食事

● 脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

● 朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって脳や体がスムーズに動き始めます。

♪♪バランスのよい食事のため♪♪

- ★ 1日3回の食事をきちんと取ること。
- ★ いろいろなものを食べること。

● 朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなかが刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

● 朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。

♪♪『いいウンチ』って？♪♪

- ★ 楽にスッキリ出せること。
- ★ できるだけ毎日出ること。

トイレ