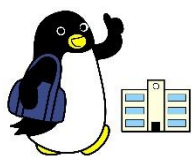


ほけんだより がっ 8月

門真市立第四中学校
保健室
令和6年(2024)年
8月30日



せいかつ

生活リズムをととのえよう！！



なつやす たの よ ちゅうやぎやくてん ひと
夏休みは、楽しくすごせましたか？夜ふかししていたら、いつのまにか昼夜逆転してしまった人も
おお おお なつやす しゅうかん せいかつ すこ
多いのではないのでしょうか？夏休みあけの2週間くらいで生活リズムを少しずつととのえていきまし
よう。せいかつ しょうかい
ょう。生活リズムをととのえるポイントを4つ紹介します。

あさ おな じかん お 朝、同じ時間に起きる

せいかつ きほん はやねはやお
生活リズムの基本は早寝早起きです。
ちゅうやぎやくてん ひと よる ねむ
昼夜逆転の人は夜なかなか眠くなりませ
ん。コツは「あさ おな じかん お
朝、同じ時間に起きること」で
す。はじめはつらいかもしれませんが、お
起きる時間が早くなると、しだいに寝る時間も
はや 早くなってきます。



ふ ろ じかんまえ お風呂は寝る1.5時間前がベスト

ゆ ぜんしん あたた けつりゅう
湯ぶねにつかって全身を温めると血流
がよくなり、体の疲れがとれます。温度40℃
い か ゆ かた おんど
以下の湯ぶねに肩までつかります。時間は
10分～15分くらい。寝る1.5～2時間前に
お風呂に入ると深い睡眠をとることができま
す。



しつ よ すいみん 質の良い睡眠をとる

- ①あさお あさひ
朝起きたらすぐに朝日をあびる
- ②とく たまご まめ ぎゅうにゅう
朝ご飯（特に卵・豆・牛乳・チー
ズなどタンパク質）を食べる
- ③しつおん しつど
エアコンは室温26～28℃、湿度50～
60%に調節する
- ④ね まえ ばい みず の
寝る前にコップ1杯の水を飲む



ね ちよくぜん ちゅうい 寝る直前のスマホ・ゲームに注意！！

ね まえ とく
寝る前のスマホやゲーム、特にコミュニケ
ーションや反応が必要なものは、眠気をふき
とばし睡眠時間が短くなる原因になります。
ね ちよくぜん み
寝る直前のスマホは「見るだけ」にしておき、
ゲーム、返信、会話な
どコミュニケーション
が必要なものは
はや じかんたい
早めの時間帯にす
ませてください。

