

令和 8 年 8 月 25 日
三鷹市立第六中学校
校長
養護教諭

夏休みが終わり、ついに一番長い2学期のスタートです。まだまだ夏の名残を感じますが過ごしやすい日も増えてきました。この時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩し、疲れが出てくるときです。疲れを感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたりと、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。

新学期に

スタートダッシュ をかけるために

生活リズムチェック

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 昼間に体を動かしている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている

睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

①生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



②くねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



③体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血压」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

水分をとろう

普段の水分補給

なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



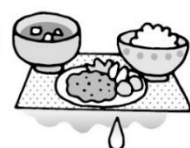
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



..... かしこい水分補給が夏の元気の力

まだまだ暑い日が続きます
2学期、心も体も健康で
元気に頑張りましょう！