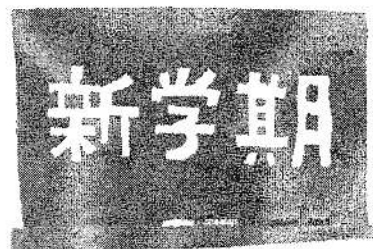


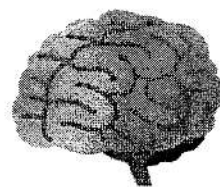
夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。皆さんの生活リズムは整っているでしょうか。夏休み中に夜更かしや欠食などをしていたひとは、学校生活に身体が慣れるまで時間がかかり、学習に臨むための準備が整わずスタートが遅れてしまいます。早寝早起き、朝食・昼食・夕食をしっかりとる習慣を取り戻し学校生活を充実させましょう。



生活リズムが乱れるとどうなるの？

脳の機能が低下する

生活リズムが乱れ、睡眠不足になると脳の機能が低下します。本来ならば睡眠時に、日中の脳の疲労が回復され、翌朝から活動的に脳を働かせることができるのですが、睡眠時間が短かったり、熟睡できていなかったりすると疲労が十分に回復されません。脳の疲労が回復していないと目覚めた時にスッキリ感を感じることができません。眠ったはずなのに、すでに疲れを感じることもあるでしょう。頭が働かず、午前中はボーっと過ごしてしまったり、普段では考えられないようなミスをしたりすることもあります。



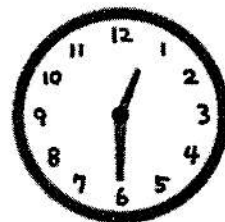
心身ともに不調になる

生活リズムが乱れると体内の免疫力が低下し、①病気に罹りやすくなる②食欲がなくなる③便秘になる④肌が荒れる⑤髪がよく抜ける⑥爪が割れるなどの身体的ダメージを受けてしまいます。また、疲労を十分に回復することができず、いつも倦怠感を感じていたり、何事に対しても前向きな気持ちになれなかったり、やる気が出ないなど精神的にもダメージを受けてしまいます。



生活リズムの改善方法

1. 現在の自分の生活リズムを知り改善点をみつける
2. 就寝時間と起床時間を決める
3. 食事の時間を決める
4. 入浴の時間を決める
5. 休みの日も2～4の時間を守って生活する



連絡事項

- ☆ 健康診断の結果、受診勧告を受けたひとは、受診結果が記入された通知書を担任の先生へ提出してください。
- ☆ 夏休み中に、学校における活動（部活を含む）によりけが（熱中症も含む）をして受診したひとは担任または部活動顧問の先生へ報告してください。