



ほけんだより 9月

なが なつやす お ひ ごろ なかなか できない 体験 を し たり、 ゆ っ た り と し た 時 間
長い夏休みが終わりました。日ごろなかなかできない体験をしたり、ゆったりとした時間
なか しんしん みな なつやす す
の中で心身ともにリフレッシュしたり…。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？
これから生活リズムを取り戻して、二学期も学校生活を楽しみましょう。

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう！

正しい生活リズムを取り戻そう



3食しっかり食べる
だいのう きょうきゆう さ
大脳にエネルギーが供給さ
れて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する
ぬるめのお風呂に20分く
らいかけてゆっくり入
るとリラックスできます。



適度な運動をする
ひるま てきど うんどう
昼間、適度な運動をするこ
とで、よく眠れます。



排便をする
はいべん
排便をがまんしていると、
べんび
便秘になりやすくなります。



夜更かししない
よふ
深夜に成長を促すホルモンが分泌
されるので、早めに寝ましょう。

生活リズムカレンダーについて

しょうがくぶ ちゅうがくぶ こうとうぶ せいかつ はいふ
小学部・中学部・高等部のみなさんに、『生活リズムカレンダー』を配付しました。

まず、自分の起床・就寝時間等の目標を記入し、その目標が達成できるように生活し

ましょう。毎日の睡眠、食事、運動などの生活習慣は、

こころ からだ けんこう おお えいきょう じぶん せいかつ たいちょう
心や体の健康に大きく影響します。自分の生活や体調

をふりかえりながら記入してください。



せい かつ しゅう かん
 しんがつき む みなお
新学期に向けて見直してみよう! 生活習慣チェック

ただ せいかつしゅうかん まいにち けんこう す きほん しんがつき む ぜんぶ みなお
 正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみよう。

<input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・ 手洗いは習慣に になっている	<input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・ 体操着などを、 いつも清潔にし ている
<input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯 みがきは、きちん とできている	<input type="checkbox"/> テレビをみるとき、 パソコンをすると きは、目の疲れに 気を付けている
<input type="checkbox"/> 毎日適度な運動を して、体力を維持し ている	<input type="checkbox"/> ダラダラ夜ふかし せず、十分な睡眠 をとっている
<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決ま った時間に3度の食 事をとっている	<input type="checkbox"/> 間食や清涼飲料水の とり方に気を付けて いる

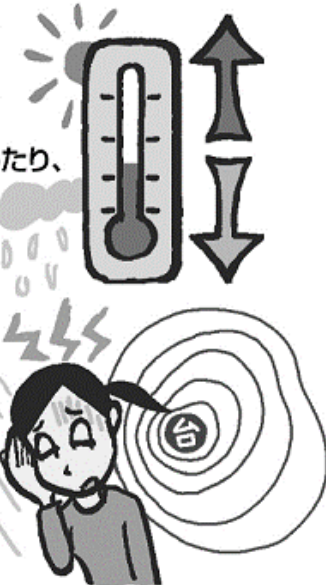
あき ちゅう い
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、
 「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調が
 みられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



あき げん いん
秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、
 秋雨前線や台風などにより
 気圧も変化しやすいため、
 自律神経が乱れて、体の不調が
 あらわれやすくなります。
 夏の間の生活習慣
 (冷房の効いた環境、
 冷たいもののとりすぎなど)も
 関係していると言われています。



あき たい さく
秋バテ対策
 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、
 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、
 十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

