

ほいすんごより 8月

2学期が始まって一週間。普段の学校生活に体は慣れてきましたか？

夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人も、規則正しく過ごせた人も、もう一度確認してほしいのが睡眠リズム。

中学生は、8時間以上の睡眠が理想です。ただ、あくまで理想です。静かな暗い環境で眠り、朝の光で自然に目が覚めるならば、それはその人にあった睡眠時間なのだと思います。

今朝、起きるのがつらかった人、まずは10分早く寝てみましょう。それでも起きるのがつらかったらもう10分・・・いつか、「お、これなら起きられるな」という時間が分かるはずです。

そんな日は、学習やその他の活動もきつと充実してきます。みなさんが学校で気持ちよく過ごせることを願います。

夏休み中 治療に行けなかった人は、早めに病院へ
歯科のお知らせを、治療対象の人へ再配布する予定です。受診したのに提出していない人は、担任を通じて提出をしてください。

国立市立国立第三中学校
令和元年8月30日（金）
主任養護教諭 林田 智子

シヤキツと早起き! 3つのコツ

夏休み中、睡眠リズム

はキープできましたか？
くずれてしまった人は、まずは早起きから生活リズムを整えましょう。

寝る前は照明を落とす

寝る少し前から間接照明などにする
と、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

頭の中で「〇時に起きる」と3回唱えて寝る

自分で決めた時間を頭と
体から覚えこませてから寝ましょう。

カーテンを開けておく

脳は光で目覚めます。
カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない？

- 朝。できることなら起きたくない
 - 睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん？ 食欲ない...
 - 寝る直前までおやつを食べてない？ 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ...
 - 冷たいものを食べすぎてない？ 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... ちっとも眠くならない
 - スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。
- なんかぐっすり眠れてない気がする
 - スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？ 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。