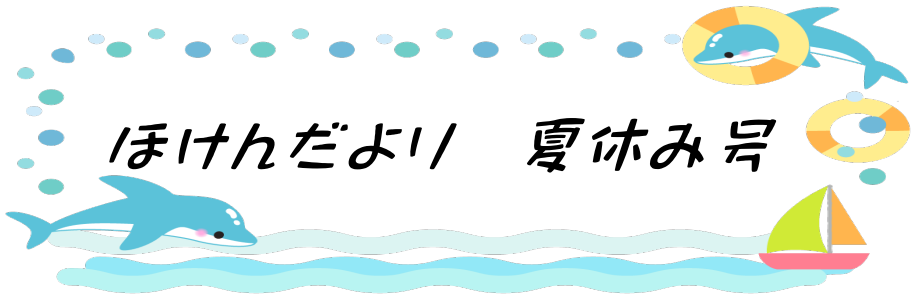


十津川高校　NO.５

夏休みが始まりましたね。もうみなさんはこの夏休み期間どう過ごすか、
決めましたか？くれぐれも体調不良には気をつけてくださいね。

毎年夏になると、暑い日が続きますよね。この暑さのせいでだるさだけではなく、食欲がない、眠れない、疲れが取れないなどの症状を感じていませんか？その症状、夏バテかも知れません。

夏バテ対策をしよう

◇しっかりと睡眠をとろう
・温度設定を変える
・タイマー機能をつかう
良質な睡眠をとることで自律神経の乱れを防ぎます。

◇運動習慣をつけよう
毎日汗をかくことで暑さに身体が順応し、夏バテになりにくくなります。
ただし、運動を長時間取り組んだからといってより効果が得られるわけではないため無理のない範囲で行いましょう。

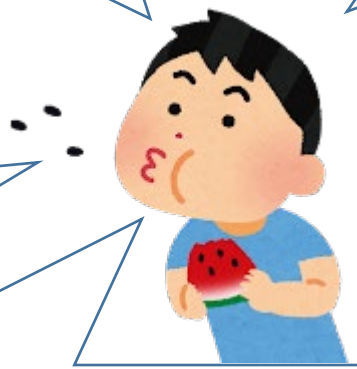
生活習慣を見直してみよう

さてみなさんは、ついつい夜更かしをしたり夕方まで寝てしまったりしていませんか？夏休みだからといって怠けてはいけません。
2学期から元気に登校できるように生活リズムの乱れを防ぎましょう。

①早起きをしよう
毎朝同じ時間に起きる習慣をつけよう

②朝ご飯を食べよう
朝食は脳や体の目覚めを助けてくれます。

③眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめてリラックスしよう。



④睡眠時間は長すぎず、短すぎず
高校生の必要な睡眠時間は８～１０時間と言われています。
ただし、個人差もあるので日中に眠気のない自分にぴったりな睡眠時間を見つけよう。