



生活

ほけんだより

令和4年7月19日

富士宮第三中学校 保健室

NO.4

充実した夏休みを過ごすヒケツは、

生活リズム

夏休みは長いようでいて、だらだらと過ごしているとあっという間に終わってしまいます。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある生活を送りましょう。

生活リズムを整えるために一番大切なことは、「早寝・早起き」です。夏休みだからといって夜ふかししたり、朝ねぼうしたりすると生活リズムがどんどんくずれてしまいます。睡眠時間の目安を「8時間」として、朝起きる時間と夜寝る時間を決めてみましょう。規則正しい生活を送ると、元気で充実した夏休みが過ごせますよ。

2学期の始業式に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

早寝早起き病知らず

Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.

早寝早起身体好。
(意味) 早寝早起きは健康のもと。

(英語)
(中国語)

いい「リズム」をつくる 4つのヒント を紹介!

1

学校に行く日と同じ時間に起きよう

ヒント



規

則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2

起きたらまずカーテンを開けよう

ヒント



眠

い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3

体をこまめに動かすクセをつくろう

ヒント



昼

間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4

寝る前のスマホはやめよう

ヒント



寝

る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。