

# ほけんだより 8月

令和 5 年 8 月 29 日  
鶴ヶ島市立南中学校  
保健室

夏休みが終わり、2 学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？  
鶴っ子サマースクールで大学生と勉強をした人、暑い中部活動に励んだ人など、夏休み中も  
一生懸命に頑張る生徒の姿が沢山見られました。9 月は、夏の疲れが出やすい時期です。  
夏休み中に生活習慣が乱れた人は、睡眠のリズムを整えて 2 学期も元気に過ごしましょう！

## 9月の保健目標

けがに注意し、  
運動で体を鍛えよう

## 夏バテは食事で上手に乗り切ろう！

**◎冷たい飲み物に注意！**  
暑いからと、冷たいものを摂りすぎると内臓が冷えて、消化不良の原因に…  
朝に白湯を飲むと、体が温まります。

**◎クエン酸で疲労回復！**  
疲労の原因になる乳酸を体の外に出してくれます。  
クエン酸が多いのは…  
レモン、グレープフルーツ、梅干し、お酢

**◎ビタミン B 群でエネルギーチャージ！**  
からだに摂り入れた栄養は、ビタミン B1・B2 がエネルギーに替えてくれます。  
ビタミン B1・B2 が多いのは…  
豚肉、レバー、うなぎ、豆腐、ごま、ほうれん草、枝豆、納豆など  
にんにくやニラに含まれるアリシンと一緒に食べると、吸収がよくなります。



## 夏休み明け 心の切り替え方

激しい運動をする前に必ずストレッチをしますよね？  
なぜ行かうかと言うと、体をほぐしたり、温めたりしてケガを防ぐためです。

心も同じです！

何を言っているんだろう？と思う人もいるかもしれませんが、始業式初日から 120% の力を出そうとしてしまうと、だんだんと心が追いつかなくなり、寒くなりかけの秋やテスト期間にやる気を出せなくなる事に繋がってしまいます。

夏休み明けは頑張るぞと意気込む事は本当にカッコいいです。しかし、あえて夏休みからの「切り替え期間」を作ることで心に余裕を持って過ごすことができます。

不安なときや辛いときは抱え込まず、相談してくださいね。

### ◆勉強に集中できない時や不安な時は【腹式呼吸】

軽く口と目を閉じ、「1・2」のリズムで鼻からゆっくり息を吸います。



軽く口を開けて、「3・4・5・6」でゆっくりと空気を口から吐き出します。



## 睡眠の常識

これってあってる？

眠くなくても、時間がきたら寝床に入る

✕ 眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

○ 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。

眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

✕ 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響があるのでダメ。

