

新学期が始まり 1 ヶ月がたちました。牛浜もくせいで生活には慣れてきましたか？ 新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいるかもしれません。昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてください。

GOODな生活リズム作れていますか？



睡眠



✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事



✿ 毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動



✿ 適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心



✿ 悩み事や心配事はありませんか？
✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

そろそろ 熱中症に注意

始めよう！

暑熱順化

家でストレッチなどの
運動をする



梅雨が明ける頃から熱中症になる人が
増え始めます。熱中症にならないために、
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から
始めましょう。

湯船にゆっくりつかる



外で少し汗が出るくらいの
運動をする



福生第一中学校【保健室】

☎042-551-0321