



今日から学校生活が再開しました。体と心をリフレッシュすることができましたか？

これから前期期末テスト、修学旅行、地区秋季大会、飛鳥祭など…行事が盛りだくさんです。どの行事も楽しく過ごすためには**健康であることが何よりも大切**です。**頑張る⇔休むのメリハリ**をつけて体調管理を心掛けましょう。



<全員が守るルール>

メディア	・使用時間は長くても2時間まで ・21:00には使用をやめる ・メディア使用時間はテスト勉強時間より短くする
(テスト前です。勉強優先！) 注目!	
起床	・6:45まで起きる
就寝	・23:00まで寝る

免疫力アップ! で元気に過ごしましょう

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

「免疫力アップ」を意識した生活を心掛けましょう!

STEP 1 生活リズムを整える



STEP 2 よく食べ よく動く

栄養バランスの良い食事をとる

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す

涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。