



長かった夏休みも終わり、今日から学校生活が始まりました。生徒のみなさんの賑やかな声がとても心地よく、学校に活気が戻ってきたことを実感します🌻

夏休み中にいろいろなことにチャレンジして、充実した日々を送れましたか？

早寝・早起きの規則正しい生活を取り戻し、元気いっぱいな学校生活をスタートしましょう！！

これから修学旅行、総合体験日、地区秋季大会、飛鳥祭などなど…行事が盛りだくさんです。どの行事も元気いっぱい乗り切るため、『**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。

免疫力アップ！で元気に過ごしましょう

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる

布団に入る前に軽くストレッチをすると、睡眠の質が上がります！



目を覚ましてすぐ、カーテンを開けて太陽の光を浴びると、身体にスイッチが入ります！

※曇っている日は、部屋の電気の光を浴びても同じ効果が得られます！👆

特に、糖質とたんぱく質がオススメ！欠食せずに3食しっかり摂ることも大切！



夏休み中に『生活習慣が不規則になってしまった🌀』『昼夜逆転になってしまった😓』という人、多いのではないのでしょうか？一度ズレてしまった体内時計を学校モードに戻すにはコツが必要です。早いうちにリセットできるようにしましょう！！

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜はどっち？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



トマト、きゅうり、トウモロコシに枝豆に…鳥海地域には美味しく栄養満点の夏野菜がたくさんありますね♪お野菜をモリモリ食べて、無敵の身体を作りましょう🌻🌟