

ほけんだより

5月

平成 20 年 5 月 1 日 精華町立精華西中学校保健室



気温が安定し、過ごしやすい季節になってきました。新学期が始まって約 1 ヶ月。そろそろ疲れてきたかな・・・という時期にやってくるのが「ゴールデン・ウィーク」です。ゆっくり休んで疲れをとるのもよし、アクティブに過ごすのもよし。しっかり充電して連休明けには元気な顔を見せてください。

元気な毎日のための タイムスケジュール

あなたは
どっち？

7:30 起床	
8:10 登校	
21:30 夕食	
1:00 就寝	

6:30 起床	
7:00 朝食	
7:30 トイレ	
8:00 登校	
19:00 夕食	
23:30 就寝	

時間に少し余裕があるだけで、気持ちに大きなゆとりが生まれます。家を出る時刻の 1 時間半前を目安に起きましょう。

朝ごはんは、脳とからだの大切なエネルギー源。きちんと朝食をとる習慣が、あなたのからだのリズムを作ります。

朝食を食べることで、胃腸が目覚めます。時間がないからと、トイレをがまんするのをくり返していると、便秘の原因に。

あわてていると、思いがけない事故やケガにつながることも。安全面でも、時間のゆとりは重要です。

夕食は、夜 9 時以降にならないように。夜遅い時間に食べると太りやすくなり、翌朝の食欲にも影響します。

成長ホルモンがたくさん出るのは、夜 10 時～2 時ごろ。眠ってから、1 時間半～2 時間後に出始めるので、遅くとも 12 時までには寝るようにしましょう。

「変えよう」と思った今がチャンスです!!