

明日から冬休みです。2学期をしっかり終えて冬休みにはいれるといいなと思います。

2学期の自分の生活をふり返り、もっと元気に過ごすためにはどうしたらよいか考えてみてください。新年の健康目標をたてることもいいですね。

3学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬休みを充実させるための秘訣

其の一 早寝早起きをしよう

毎日決まった時間に起きましょう。朝の光をいっぱい浴びて、からだを起こします。天気が悪い日でもカーテンを開けましょう。

夜はゆっくりした時間を過ごせるといいですね。リラックスしてからだを「おやすみモード」にしましょう。毎日決まった時間に眠ることが大切です。



其の二 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは睡眠中に下がった体温を上げ、脳やからだを「はたらくモード」にするエネルギー源です。毎日食べることで、勉強や運動に集中して取り組むことができます。



其の三 外で体を動かそう

運動後は脳への血流が増し、活性化して、思考力や集中力が高まる機会となります。学習をする絶好のチャンスです。また、運動することで幸せホルモンであるセロトニンが分泌され、心の健康につながります。



其の四 メディアの使い方を見直そう

スマホやゲームなどのメディアは、使う時間や場所を決めたり、正しい姿勢で使しましょう。

30分に1回は遠くの景色を見たり、目をつぶったりして目を休ませましょう。

家の人とメディアのルールを確認しておくことも大切です。



其の五 感染症予防を続けよう

家族や友達と楽しい時間を過ごすためにも、手洗い、うがい、マスクの着用、換気を続けましょう。また、冬は乾燥するため感染症がはやりやすくなります。水分補給をして体を乾燥から守ることも必要です。



睡眠レベルアップ大作戦！！

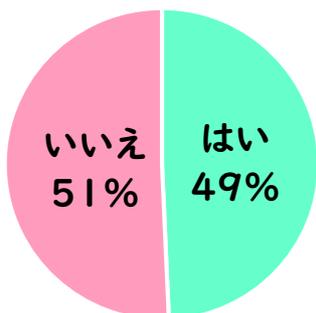
自分の睡眠を見直し、質のよい睡眠をGETしよう



今の北中生

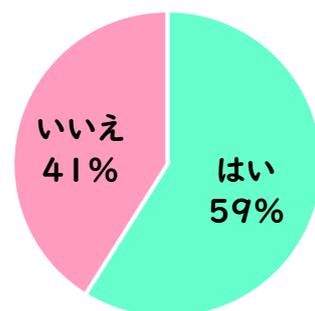
午前中に眠気がない

午前中の授業で眠ってしまうことはない



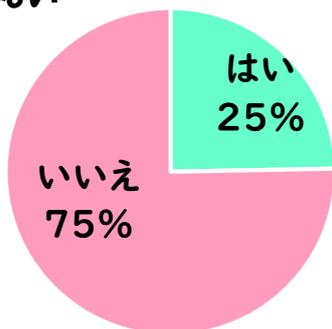
午前中から眠気がある人は、睡眠不足や睡眠の質がよくない状態です。睡眠時間や睡眠のリズムを見直しましょう！

起床時刻と就寝時刻が決まっている



起床時刻と就寝時刻がバラバラの人は、生活リズムが乱れやすい状態です。毎日、決まった時間に睡眠がとれるように工夫しましょう！

寝る直前はメディア(スマホ、TV、ゲーム)は使っていない



寝る直前までメディアを使っていると、体がおやすみモードにならず、なかなか寝付くことができません。睡眠不足を引き起こし、日中の活動にも影響が出てしまいます。寝る1時間前からメディアは控え、ゆったりと過ごしましょう！

休日でも、平日プラス2時間以上の寝だめをすることはない



平日と休日で睡眠時間に大きく差があると、一定のリズムで生活することに時間がかかります。また、平日の睡眠不足を休日の寝だめで解消することはできません。毎日、同じ時間に生活するよう心がけましょう！



自分の生活を見直し、元気に冬休みを過ごしましょう！！