



まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり。季節はきちんとめぐってきます。夏休みモードは切り替えて！元気に9月をスタートさせましょう。



元気よく9月がスタートできましたか？

9月1日(火)から「目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(H27. 9月)」を行いましたけどどうでしたか？そろそろ、しっかりと生活を立て直していきましょう！**足りていますか？**

生活リズムの戻し方



9月が始まって、夏休みの生活リズムから抜け出せていない人。リズムを戻すカギは睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。



決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



あなたの睡眠時間

睡眠時間が足りないと、疲れがたまり体調をくずしやすくなります。9月のこの時期は、心身を休める時間、睡眠をしっかり意識してほしいと思います。



あなたのベストな睡眠時間は？

時間です。



何時に寝て、何時に起きればいちばんスッキリする？ベストな睡眠時間は人それぞれ。確かめておきましょう。

秋バテになっていませんか？

こんな症状の人は、秋バテかもしれません



- ・なんとなくからだ重い
- ・だるくてヤル気がおきない
- ・おなかの調子が悪い

原因はこんなこと

- ・夏の暑さでつかれがたまっている
- ・真夏日と冷えこむ日の気温差にからだがついていけない
- ・うす着でいたり、冷たいものを食べすぎたり、夏の生活習慣がついている

秋バテからの回復には…

- ・重ね着で、じょうずに温度調節をしよう
- ・きちんと3食、温かいものを食べよう
- ・シャワーですませず、ゆっくり湯ぶねにつかる



耳が痛いと思いますが…やはり早寝・早起き・バランスのよい朝ごはんが一番ですね！




毎日野菜を食べていますか？

毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう


私たちのカラダは食べたものでつくれ、食べたもので元気に活動しています

たんぱく質
カラダの組織を作る



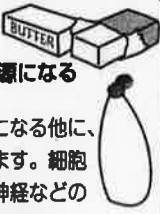
筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮フなどの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

糖質 (炭水化物)
エネルギー源になる




カラダや脳を動かすエネルギーになります。

脂質
エネルギー源になる



エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や臓器、神経などの成分にもなります。

ビタミン
カラダの調子を整える



代謝をよくし、カラダの働きを整えます。また、血管や粘膜、皮ふ、骨などの健康を保ちます。


ミネラル
カラダの調子を整える



カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。

どの栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今とくに不足がちだと言われるのが、**ビタミン、ミネラル**をたくさん含む野菜です。

ちょっと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス一皿



野菜を食べるとこんなにいいこと

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

自分でもできる!

こんな工夫始めてみよう

おうちで...

ラーメン
↓
いためた野菜のせラーメン



コンビニやスーパーで...

おにぎり + からあげ + カップ麺
おにぎり + からあげ + 野菜サラダ
パン3個 + 炭酸飲料
↓
パン2個 + 野菜入りスープ
とんかつ弁当 → 野菜も入った弁当



ファストフード店で...

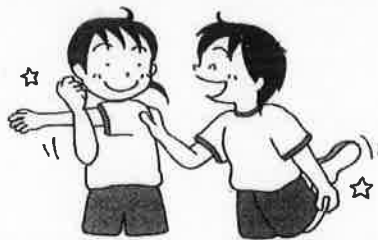
ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料
ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース
↓
牛丼大盛
↓
牛丼並盛 + サラダ



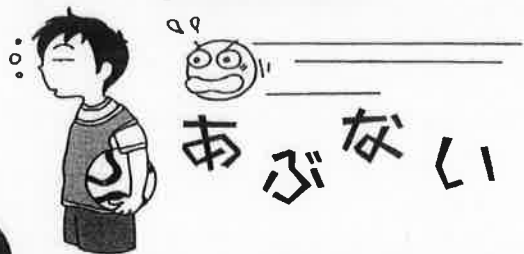
けがの原因は？

けがをする時は、さまざまな原因や理由があります。自分のふだんの様子や行動をチェックしてみよう。

運動前後のストレッチ!
(ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ!)



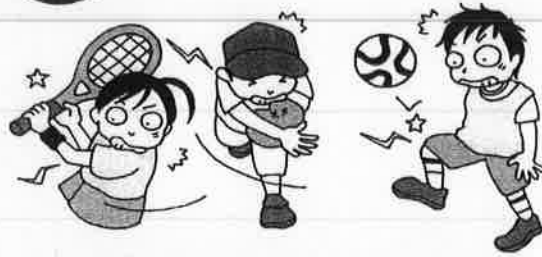
睡眠・食事はしっかりと!
(空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、思わぬ事故の原因に!)



スポーツの秋を安全に楽しむために



(ユニフォームや靴など... 使う道具もしっかりチェック!)



(「使い過ぎ症候群」に注意! ときには休む勇気も必要です!)