



ほけんだよ!

平成29年9月11日

今日から2週間HQCカードに取り組みます。体育祭に向けて生活リズムを整えましょう。

生活習慣について

- 歯の健康 毎食後歯を磨く。虫歯や歯周病は、自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後丁寧なブラッシングが効果的です。
- 自分に合った方法でストレス解消 ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラククス方法を見つけ、早めに解消しましょう。
- 規則正しい睡眠で十分な休養を 睡眠には、疲れた身体をリラククスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。



けがの対処法

体育祭や新人戦も近くなり、けがも多くなる季節になりました。皆さんはしっかりとしたけがの対処法を知っていますか?

そんなときはこれ!!!

もし、それでも痛かったら...



睡眠について

日本人の睡眠時間は、子どもが短くなっている。学校や塾の宿題、習い事、テレビゲームなどで睡眠時間が削られ、成長ホルモンの分泌が乱れ、夜間の分泌が少なくなっていくことに繋がります。しっかりと睡眠をとります。

寝る直前に食事をすると、食べたものが胃で消化されない状態で眠ることになり、眠りが浅くなったり成長ホルモンがしっかりと分泌されない原因となります。生活習慣が乱れる原因となります。夕食は就寝の2時間前までに終わらせておくようにしましょう。

しっかりと睡眠をとって、体育祭に備えましょう!

