

## // 生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる  
(音楽を聞く、読書する、  
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



## 友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（=周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。



そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいがたがあります。

＼気をつけて！／

# けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足

慣れていない

イライラしている

急いでいる



集中力が下がり  
注意が散るため



動きに無理が出て  
失敗しやすいため



冷静さを欠き  
動きが乱れるため



周囲への注意が  
不十分になるため

打撲や捻挫は  
すぐに冷やそう



使いすぎ症候群に気をつけて



## 甘いもののとりすぎに注意！

甘いものをとりすぎていませんか。実は、ペットボトルの飲み物のやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいします。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないよう、注意をしましょう。



夏休み中、学校でケガをした(登下校含む)生徒は、日本スポーツ振興センターの書類を保健室までとりにきてください！