



体育祭が終わりましたが、暑い日が続いています。  
水筒・汗拭きタオルの用意をお願いします。

体育祭本番も朝から暑かったですが、大きなけがや事故もなく無事に終わったのは、みなさんの協力のおかげです。ありがとうございました。何事にも一生懸命なみなさんの姿にとても感動しました。さすが川中の生徒ですね。次は、1, 2年生が新人戦、そしてせせらぎ祭です。また、みなさんの活躍を期待しています。

### 朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして？

#### 生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



#### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせず、メディアからも離れましょう。



#### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

## たっぷり睡眠をとって 疲れをふきとばそう！ 睡眠で脳の疲れを取ろう

朝の目覚めが悪かったり、昼間ぼんやりして物忘れがはげしいときは脳が疲れているかもしれません。質の良い睡眠で脳の疲れをしっかりと取りましょう。

極端な満腹・空腹の状態で寝ない



起床と共にカーテンを開けて朝日を浴びる



寝不足でも普段どおりの時間に起床する



どうしても睡眠が短時間しか取れないときは、90分を1単位として、その倍数の睡眠時間をとりましょう。比較的すっきりと起きられます。

### こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいない時は、相談室や保健室も利用できます。遠慮なく声をかけてください！