

## いよいよ板高祭

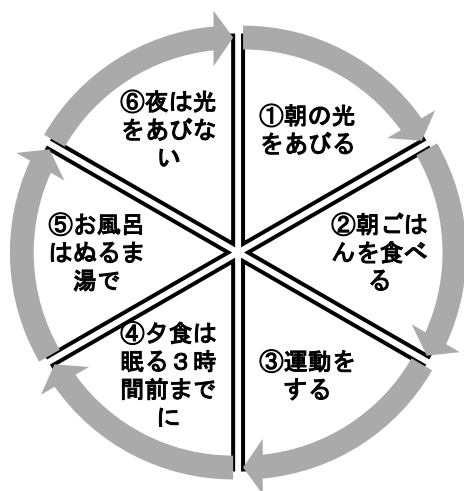
～一人ひとりの心がけて成功させましょう～



### ● まずは、体を学校モードに切り替えて！

夏休みはどうでしたか？勉強や部活動に充実していた人もいます。反対に、夜更かしが続いて、2学期に入ってから、「夜なかなか眠れない」「朝起きられず体がだるい」と感じる人もいるかもしれません。

切り替えのポイントは、「眠りのスイッチ」です。体は24時間の体内リズムで動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入るようになります。



朝は、太陽の光をあび、朝ごはんを食べることで、体を目覚めさせて、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。

日中は、運動をして、体に適度な疲労を与えると、睡眠の質が良くなります。

夕食は、眠る3時間前までに済ませて、ぬるめのお湯でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。

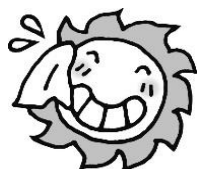
夜は、眠りのスイッチを入れる「メラトニン」というホルモンが光を感じるうちは働きません。スマートフォンなどをいつまでもさわっているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入らないので、気をつけて！

板高祭まであと4日！生活リズムを整えて、体調万全で、板高祭を迎えましょう。

### ● 文化祭 食中毒に気をつけましょう

みなさん全員に共通して言えることは、「手洗い」です。調理する人はもちろんですが、飲食する人も必ず手洗いをしてから食べるようにしましょう。また、気温も高い時季なので、調理後は早めに食べてください。

### ● 体育祭 熱中症に気をつけましょう



「休憩をとろう」「水分をとろう」「大丈夫？」

みなさんがかける一言で、熱中症を予防することができます。周りで頑張りすぎている人やつらそうな人がいたら声をかけてあげてください。また、体調は自分自身が一番分かっています。少しでも調子が悪いなと感じたら、自分のペースで休憩や水分をとったり、早めに周りの人へ伝えたりするようにしましょう。

### 水分補給の目安

- ① 始まる前に水分補給
- ② のどがかわいたという自覚症状がなくても、水分補給  
(目安: 約30分おきに)
- ③ 汗をかいている時には、スポーツドリンクなどで塩分と水分補給

