



3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

●「**睡**」眠はしっかりとる!…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。

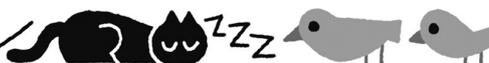
●「**水**」分補給はこまめに!…のどがかわく前に、水分をとってください。

●**脱**「**水**」に注意!…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



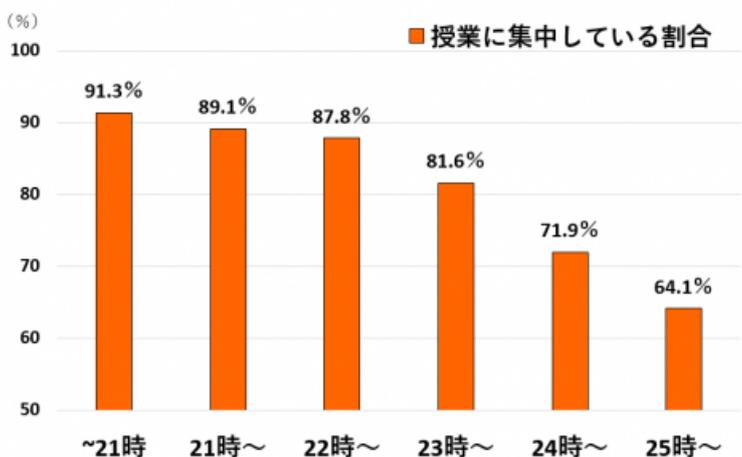
「時計」の時間がずれないように

夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね!」「早起しなくてもいいよね」と思っている人へ! 夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にあり、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光を浴びることでもどりますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。



寝る子はできる?

就寝時刻と集中力との関係 (茨城県中学2年生)



身になる学習時間にしたいですね。そこで大切なのは「集中力」です。

左のグラフは、平成28年に茨城県内の中学2年生(無作為抽出)に調査した「就寝時刻と集中力との関係」です。

グラフから、就寝時刻が早いほど、授業に集中している割合が高いことが分かります。



睡眠講座 7月13日(水) 13:20~14:10

保護者の皆様も是非参加してください。

参加の有無に関係なく、アンケートにお答えください。(6月23日送信のメール、またはホームページ(パスワード:suiminco)よりお入りください。)

参加の有無は、アンケートの最後で選択してください。