





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。

朝が二ガテ

スッキリ起きられない

のはどうして?

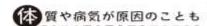
括リズムがズしてしまった?

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。 よれ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

たりせずに、メ ディアからも離 れましょう。



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 をしっかり取りましょう。



9 W

900







比較的すっきりと起きられます。

- 883にも帰る年野を シャ

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。

900

00

900

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!

9 0

900