



令和6年8月30日
鯖江市惜陰小学校
保健室



夏休みの間に生活リズムがずれてしまった人もいます。朝早く起きて朝日を浴びることでずれたリズムがリセットされます。初めは少しつらいかもしれませんが、早起きから始めましょう。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

①生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはす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。

②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に、メディアからも離れましょう。



③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。

9月1日は防災の日



夏休み中にも地震や大雨などの災害が発生していました。災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のための連絡手段を決めたり、持ち出し袋の中身を確認したり、いざという時のための備えておくといいですね。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください