



夏休み明けの生活リズムを整えよう

ポイント①

まずは早起き & 朝ごはんを

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強や運動をするためには、**食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。**

朝寝坊をして1日のスタートが遅くなると、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。早起きを心がけましょう。

ポイント②

上手に水分補給をしながら生活しよう

まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をするときには、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。



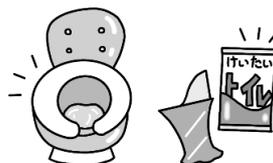
災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても規則的に食事と水分をとってください。

きちんとトイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でもしっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。