



生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



秋ナスの話

9月ごろから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があると言われており、残暑が厳しい時季にぴったりの野菜です。夏のナスよりも水分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。

マーボーナス、天ぷら、煮びたし、ナスの味噌炒め…。食べ過ぎに注意しつつ(!)、さまざまなナス料理を楽しみましょう。



やる気スイッチを「ON」にするには…

やる気が出ないときのおすすめの方法は、「とりあえず行動してみる」ことだそうです。

これは、私たちの脳が「今の状態が続くことを好む」からだとか。つまり、「勉強や運動を始めていない」時は、その状態が続くのを好むため、やる気は湧きません。逆に、「勉強や運動を始めてみる」と、その状態を維持したくなり(＝やる気が出てくる)というわけです。

とても不思議な学説ですが、試してみる価値はありそうです。



「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



9月1日
防災の日

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



7つのちがいを探そう！答えは保健室前に掲示してあります！

