



来週からは待ちに待った夏休みです。部活動や勉強、旅行など夏休みだからこそ思いっきりできる活動も多くあります。体調を整え、充実した夏休みにしましょう。

夏を元気に乗り切るコツ その1 『生活リズム』

生活リズムが乱れると心身の調子を整える自律神経が乱れます。頭痛やだるさ、やる気が出ないなどの症状だけでなく、体温調整機能も低下し、熱中症のリスクが高まります。

万が一、夜更かしした場合は次の対策で修正をしよう。

『起床時刻は変えない！遅らせても1時間まで』

起床して14～15時間後に眠くなるといわれます。遅い起床は夜更かしにつながります。

『どうしても眠い場合は、20分程度のお昼寝を15時までにする』

それ以上の睡眠は、夜の睡眠に悪影響が大きいとされています。



夏を元気に乗り切るコツ その2 『メディア時間』

夏休みは、つついメディアの利用が多くなる時期です。それに伴い、夜更かししてしまうことも予想されます。

メディア時間を減らすコツ。

それは『デジタル機器*を使えない時間を作る』です。

残念ながら、インターネットには、利用者が使い続けたくなるような仕組みがあり、手元に置いてあると簡単に手を出してしまいます。そして、自分の意思で辞めようとするのは容易ではありません。強い意思に頼らなくてもいいように、物理的な距離をとることがポイントです。

- ・午前中は触らないように家族に預ける
- ・学習中は別の部屋に置いておく
- ・食事中は触らない
- ・21時以降は親に預ける など

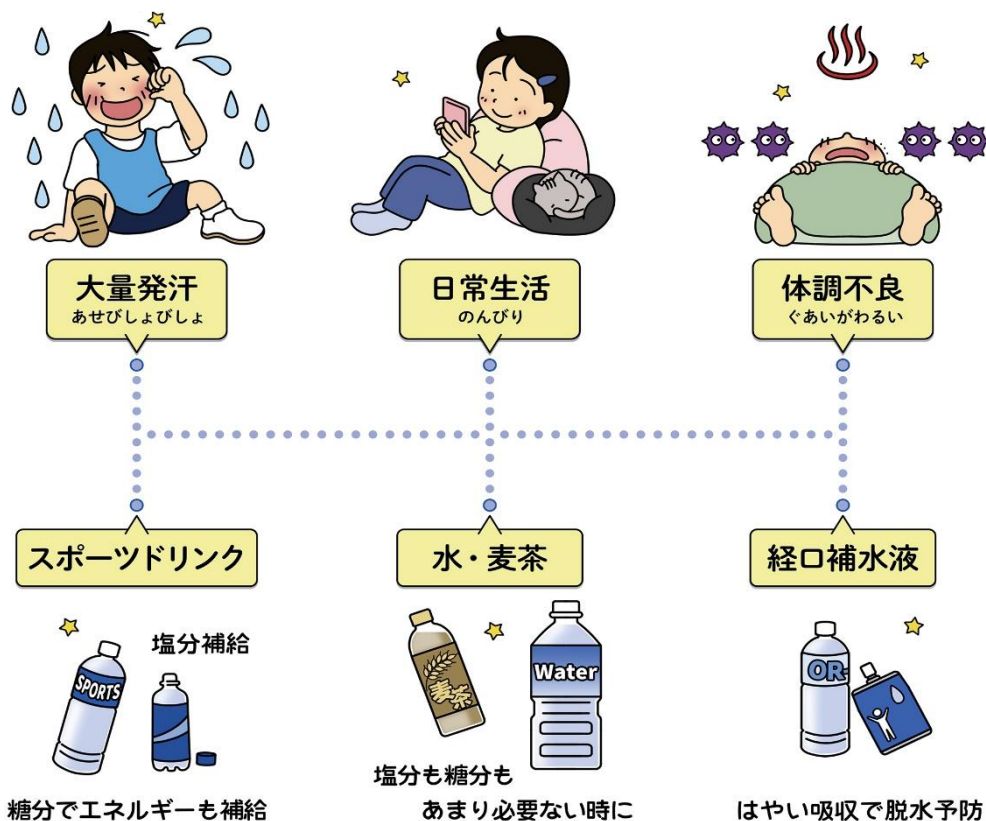
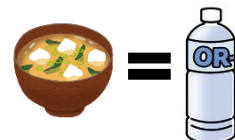
デジタル機器を使えないマイルールを決めると取り組みやすくなります。お家の方と一緒に決めるのがおススメです。



夏の飲み物は、何を選ぶ？

スポーツドリンクが苦手という生徒の声を耳にします。だからといって、部活動で汗をかいているのに塩分補給しないのは大変危険です。そんな場合は、スポーツドリンクとお茶・水の2種類準備するのをお勧めします。

また、朝食のお味噌汁もお勧めです。経口補水液と同じ量の塩分やミネラルが補給できるので、熱中症対策にとっても有効です。



おうちの方へ 『健康診断の結果について』

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力頂き、ありがとうございました。各検査・検診で異常の疑いがあった場合には「結果のお知らせ」をお子様に配布しております。夏休みは受診・治療のチャンスです。受診がまだの方は、この機会にお願いします。

なお、保護者懇談の際には今年度の健康診断の結果をお渡しします。確認していただくとともに、検診後に気になるところが生じたなど、お子様の健康で不安等がありましたら保健室までご相談下さい。保護者懇談の際にお立ち寄り頂いても構いません。

また、2年生を対象とした血液検査が始まります。

- ・成長期に多い鉄欠乏性貧血
- ・生活習慣病に移行のおそれのある脂質異常症

これらの早期発見を目的としています。

詳しくは保護者懇談の際に案内します。各ご家庭で受診をお願いいたします。