



2学期が始まりました。皆さんは、1か月以上あった夏休みをどのように過ごしましたか？私は、家族と仙台七夕・帝国劇場アリーナライブ・イマーシブジャーニー・東京江戸博物館・日本科学未来館などに行ってきました。

休みの日が長く続くとつい気が緩んで夜更かしをし、朝起きる時間が遅くなって朝食と昼食が一緒・・・などと不規則になりがちですが、皆さんの生活リズムはどうでしょう。生活リズムが乱れたまま2学期を迎えてしまった人もいないのでしょうか。遅く起床し食べる時間がなかった、食欲がなかったという理由で朝食を食べない人もいますが、朝食を食べることで脳と体が目覚めます。朝食を食べる時間を十分にとることができるように、早起きを心掛けましょう。

*夏休み中 こんなことはありませんでしたか？

- ☐遅くまでゲームをしたり、スマホを見たりして朝に起きられなかった
- ☐食欲がなく、朝ごはんは食べられなかった
- ☐クーラーの効いた部屋にばかりいた
- ☐ダラダラと過ごしていた



*生活リズムが狂うと・・・

- ☐朝、起きられない
- ☐夜、眠れない
- ☐食欲がない
- ☐元気が出ない
- ☐体調が悪くなる
- ☐元気に登校できない



上のような状態になることがあります。

1. まずは、早起き！

ちょっと眠くても、「えいっ！」と気合を入れて、起き上がってみましょう。太陽光は「メラトニン」という眠気を促すホルモンの分泌を抑え、覚醒を促進しますので、カーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。また、「メラトニン」は、起床してから14～16時間後に分泌され始めると言われているため、眠気が残っていても起床すると、体内時計のリセットにつながり、夜にスムーズに眠れるようになります。



2. 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めて（体温が上がる）スムーズに動くようになります。また、脳にもエネルギーが届けられ、脳が活発に働くため、授業に集中できます。

腸も活発に動き出すため、排便につながり、おなかがすっきりします。「出ないから行かない」という人も、トイレに行く習慣を付けることから始めましょう。



3. 寝る前の注意点(スムーズに入眠するために)

- ①タブレットやスマホなどから発せられるブルーライトは、眠気を促すホルモン「メラトニン」の分泌を抑えます。寝る1～2時間前の使用は控えましょう。
- ②入浴すると一時的に体温が上がりますが、その後、体温は自然に下がっていきます。この体温が下がるタイミングが、眠りにつきやすいタイミングです。寝る1～2時間前に、入浴するのが理想です。

③カフェインは、眠気を感じにくくするため、夕方から摂らない方が良いでしょう。カフェインが含まれるものとしては、コーヒー・緑茶・チョコレート（カカオ豆）・エナジードリンクなどがあります。

夜にしっかりと寝ると得られる効果

- ☐ 覚えたことを整理し、定着させる
- ☐ 疲れを回復する
- ☐ 体が成長する
- ☐ 病気に負けにくい体になる
- ☐ 心が安定する
- ☐ 疲労が取れ、元気になる

休み明け、やる気が出ない...

「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

うソでもいいから
楽しそう!と声を出す

軽くていいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる

8・9月の保健行事



	1-1	1-2	2-1
身体測定	8月27日(木)	8月28日(金)	8月31日(月)
視力検査	9月 7日(月)	9月 8日(火)	9月10日(木)
	2-2	3-1	3-2
身体測定	9月 1日(火)	9月 3日(木)	9月 4日(金)
視力検査	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)



*** 眼鏡を持っている人は眼鏡をかけて視力検査を行うので、忘れずに持ってくるようにしましょう。**

身体測定と視力検査を、上記の日に行います。時間は、

身体測定 7:45~8:15 髪を結ぶ場合は、下の方に結びましょう

視力検査 7:45~8:15

です。登校した順に測定しますので、開始時間よりも早く登校した生徒以外は、教室に行かずに直接保健室に来るようにしましょう。身体測定の日にはジャージで登校し、計測後に制服に着替えますので、制服を忘れないようにしてください。

割り当てられた日に測定できなかった生徒は、翌日以降の登校後に測定しますので、保健室に来てください。

病院に行きましたか？



1学期に行われた検診や検査の結果、受診が必要な人には、治療のおすすめプリントを配付していました。未受診の人は、三者面談の際に担任の先生から確認されたと思いますが、夏休みに受診することはできたでしょうか。

受診済みの人は、受診報告のプリント（紛失した場合は、口頭で報告）を担任の先生に提出してください。報告がない場合は未受診と捉えますので、必ず報告するようにしましょう。

* 定期検診を受けるなどして、改めて受診する必要はないという人も報告しましょう。