

## 2学期スタート!体調はどうですか?

夏休みが終わり、2学期がスタートして1週間程経ちました。みなさん、体調はいかがですか？夏休み中不規則な生活をしていたため、なんだかやる気がでない…。そんな人はいませんか？

気持ちと身体を切り替えて、2学期も頑張りましょう!まずは体育祭!熱中症に注意してください。



体育祭目前!準備万端で挑みましょう!

けがなく、健康に体育祭を実施できるよう、中学生の皆さんが自分でできる準備がたくさんあります。確認しましょう。

## 1 早く就寝しましょう

前日は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。

睡眠不足は、熱中症や体調不良の原因になります。



## 2 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食は1日の活力です。朝しっかり栄養をとってきてください。

昼食前に全ての競技を実施します。

### 3 体調が悪いときは、周りに伝えましょう

「なんだか調子が悪い気がする。」「いつもと違う感じがする。」と思ったら、我慢せず  
すぐ周りに伝えましょう。無理は禁物です。



#### 4 手や足の爪を短く切りましょう

爪が長いと、運動中に、割れたり剥けたりしてケガをする危険性があります。また、長い爪が人に当たり、人にケガをさせてしまうこともあります（人の目に自分の爪が当たったらどうなるでしょうか…）。手のひら側から見て、指先から爪が出ない程度（深爪しない程度）に切るようにしましょう。

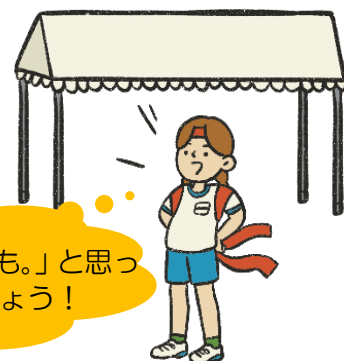
## 5 水分、帽子、タオル、着替えを忘れずに!

熱中症の危険があります。一日分足りる量の水分を自宅から持参してください。運動前・途中・後に必ず水分をとりましょう。帽子も忘れずにかぶってください。大量の汗をかくことが考えられますので、タオルや着替えは必須です。

大きな水筒がおすすめ！  
1.2Lくらいの容量があると安心ですね♪



「なんとなく、調子が悪いかも。」と思ったら、すぐに周りに伝えましょう！



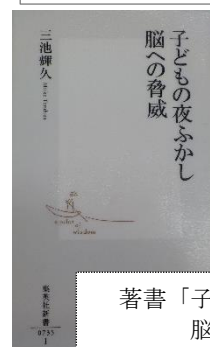
# 9月20日～27日はハッピーライフウィークです！

第2回ハッピーライフウィークを実施します。前回の反省を踏まえながら、自分で生活をコントロールできるように頑張りましょう。

保護者の皆様、取組期間中のお子様への声かけ等をよろしくお願いいたします。期間終了後、カードを家庭へ持ち帰りますので、「保護者の方から一言」のご記入や、お子様の取組状況の評価をよろしくお願いいたします。

- ①朝7時より前に起きれるように入眠時間を調整しよう
- ②平日でも7時間～9時間の睡眠をとろう
- ③朝昼晩の食事時間は一定にしよう
- ④昼間は楽しく活動しよう
- ⑤ベッドに入ってから考えごとはやめよう
- ⑥「みんなが夜ふかししているから大丈夫」ではない
- ⑦良眠生活は継続しよう

五十嵐のちょこっと読書



「寝ない子は脳の海馬が小さい」という研究結果が！

著書「子どもの夜ふかし 脳への脅威」より



すいみん



あさ ひる ばん しょくじ  
朝・昼・晩の食事



きそく ただ せいかつ  
規則正しい生活リズム



てきど うんどう  
適度な運動

保護者の皆様へ

## 9月5, 7, 8日に身体測定を実施します

9月5日（火）から身体測定を実施します。結果用紙は後日配付させていただきますので、ご確認をよろしくお願いいたします。身体測定結果について、ご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

## 9月27日に学校保健委員会を開催します

スクールカウンセラー稲場 健様を講師にお招きし、今年も学校保健委員会を開催することになりました。

テーマ「メッセージや自己開示などのコミュニケーションスキルを学ぶことを通して  
自分も相手も大事にしたコミュニケーションについて知ろう」

当日は、稲場先生の講演とロールプレイを通して、コミュニケーションスキルを学んでいきます。是非、ご都合の合う保護者の方は、気軽にのぞきにきてください。8月28日に案内用紙を配付しましたので、**9月8日（金）までに提出**をお願いいたします。（出席される方のみご提出ください。）