



体育祭も終わりました！体調はどうか？

夏休みが終わり、連日の体育祭練習を乗り越え、体育祭当日は大きなケガもなく終わりました。毎日残暑厳しい中、熱中症に気をつけながらの練習でした。3連休はゆっくり休めましたか？今日から、気持ちを切り替えていきましょう。

9月18日～25日は第2回ハッピーライフウィークです！

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。

以下の資料は、指導に使用した資料の一部です。

睡眠と成績

①記憶の定着
睡眠中に脳は情報を整理し、

睡眠と成長

①成長ホルモンの分泌
睡眠中、特に深い眠りの間に成長ホルモンが多く分泌される。このホルモンは

エネルギーの回復

③エネルギーの回復
十分な睡眠をとることで、日中の活動に必要なエネルギーが回復し、運動やスポーツを通じてさらに成長を促す

体の修復と再生

②体の修復と再生
睡眠中に体は、細胞の修復や再生を行う。これにより、健康な体がつくれる。

問題解決能力の向上

③問題解決能力の向上
睡眠中は、脳は問題解決のために新しいアイデアやアプローチを考え出すことができる。

9月18日～20日に配ります！

第2回
9.18(水)～9.25(水)
ハッピーライフウィーク

目標

- 睡眠7時間以上を確保 ☺
 - 毎晩、__時__分までに就寝
 - 毎朝、__時__分までに起床
 - 睡眠時間は、__時間__分
- メディア2時間以内 ☐
- 栄養バランスを考えて食べる ☺

生徒のみなさんへ
・家の中の、目立つ場所に貼りましょう。毎日確認しましょう！
・期間が終わっても、継続できると ☺

保護者の皆様へ
・期間終了後、カードにコメントをお願いいたします。

例えば…
23時に寝ると決めたら、そこから逆算して、行動を区切る。
大まかに決めておき、細かいところは臨機応変に変える！

就寝
勉強
お風呂、フリー
夕飯

睡眠時間を確保するには、「就寝時間を決めよう！」
まず、何時に寝るかを決めると、帰宅までのスケジュールを決めやすいです。

目標掲示をお願いします！
ぜひ、お家の目立つ場所に貼ってください。これを機に、家族のみなさんで、期間・目標をシェアしてください。熱いコメントもお待ちしております！（生徒の代筆が見受けられます。）

身体測定を実施中です～9月3日(火)、5日(木)、20日(金)～

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。

体育祭が終わりました！みんな頑張りました！



体育祭の様子をご覧ください。涙あり、笑いあり、青空の下でみんなが心を燃やした感動的な体育祭でした。



まだまだ熱中症には気をつけよう！

日頃の健康管理を しっかりしよう。

当日の体温や睡眠状況、食事摂取等の状況により体調に影響が出ることがあります。

こまめに水分を取ろう。

体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれています。
水分補給は0.1%~0.2%程度の食塩水あるいはスポーツドリンク等を補給し適宜休憩を入れましょう。



**こんな症状が
あらわれていたら
要注意です。**

- ・頭が痛い
- ・気持ちが悪い
- ・めまいがする

涼しい室内に入ろう。

**すぐに
先生や近くの人に伝えよう。**

体調管理も重要です！



休み明けの激しい運動は要注意！

夏休み明けの初日、暑さに身体が慣れていない中で休憩時間に校庭で鬼ごっこをして遊んでいたら、頭が痛くなり気持ちが悪くなってしまった。
(小学校3年)



体調が悪い時は無理しない！

暑さの中、午前中より体調に優れず、昼食もほとんど食べられなかったが、6時限目の体育で水泳をおこなった。その後教室に戻ったが、やがて動けない状態となり、体の震え、息苦しさを感知、意識も薄れ、体温上昇、吐き気等の症状が出てきた。
(高等学校1年)