

# すこやか



2学期が始まりました。約1か月の夏休みをどのように過ごしましたか？部活動・学習・趣味など、充実した日々を送ることができましたか？  
 休み明けは生活リズムを学校モードに戻すことが大切になってきます。そのため「時間の使い方」が大切になってきます。自分の今の生活を振り返って、「時間の使い方」を見直してみましょう。  
 休み明けも暑さには十分気を付けて、体調管理をしていきましょう！



例年になく暑い日が続きましたが、夏の疲れは残っていませんか？



できるだけ早く学校生活リズムに戻るように、自分の生活を振り返って、対処していきましょう。

## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない？

<p>朝。できることなら <b>起きたくない</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい？ふとんに入る時間を決めよう。</p>
<p>朝ごはん？ <b>食欲ない...</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>寝る直前までおやつを食べてない？朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。</p>
<p><b>下痢だ...</b> <b>便秘だ...</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>冷たいものを食べすぎてない？便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。</p>
<p>夜なのに... <b>ちっとも眠くならない</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。</p>
<p>なんかぐっすり <b>眠れてない気がする</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。</p>

# まだまだ暑い日が続きますぞうです！



## 保護者の皆様へ

夏休みのお子さんの様子はいかがでしたか？学校は休み中でも部活動などで登校している生徒が多く、暑い中でもグラウンドや体育館から元気な声も、吹奏楽部のハーモニーが聞こえてきて…充実した夏休みを過ごしている様子が伝わってきていました。これからまた忙しい2学期が始まります。時間は誰にでも平等に与えられ、どんなふうにも過ごしても過ぎていきます。時間の大切さや過ごし方を自分なりに考えられようになることも、中学校ではとても大切な課題だと私は思っています。しかしながら、今は時間のコントロールがしにくい時代になってきています。人は失敗をして学ぶこともあるでしょう。夏休みに思うように過ごせなかったとしても、生徒自身がこれから「時間の使い方や見通しをもって生活することの大切さ」を『自分事として』捉えられるように、保健室も関わっていきたくと思っています。

夏休み中に健康診断の結果から検査や通院をした場合は、保健室まで連絡書（黄色用紙）にて報告をお願いします。学校生活の中で配慮などが必要な場合もお知らせください。

休み明けも気温の高い日が予想されます。引き続き、熱中症予防にご配慮いただきますよう、よろしくお願いいたします。

