

ほけんだより

8月

高野口中学校 N05 令和6年8月28日

長い夏休みが終わりました。どんな夏休みを過ごしましたか？
休み中、ついつい不規則な生活になっていませんか？
気温・湿度ともに高い日が続いています。長期の休みで、体が暑さに慣れていない人も中にはいるかと思えます。



長い休み明け、体のリズムが崩れた中で、睡眠不足や疲れが重なると熱中症になりやすいです。水分補給も忘れがちになるので定期的に水分を取るようにしましょう。



また、スポーツをする時には、帽子の着用、休憩、水分をこまめにとる、しんどいなと感じた時は休む勇气が必要です。

* 「まず健康」自分の生活習慣を見直してみませんか

長い休み中は、つい夜更かしをして睡眠のリズムが崩れてしまった、朝ご飯を食べなかったりとか昼ご飯を食べなかったりと食事のリズムが崩れてしまったという人がいるのではないかと思います。

体調が思わしくないと（しんどいと）、何をするにしても十分な力が出せなかったり楽しむことができなかったりしますね。未来の自分が、元気に自分の夢に向かって進んでいくためには「まず健康」が基礎になります。未来の自分を後悔させないためには、今から、健康な体作りを意識した生活習慣を初めてみませんか？

「自分の健康を意識した生活習慣」を毎日続けていくことが、未来の自分の健康につながっていきます。夜更かしや朝ご飯の欠食など、生活習慣の乱れによって体のリズムが乱れ、眠気・疲れ・だるい・・・心身の不調につながっていきます。今の生活習慣を見直して、次のことを心掛けてみましょう。

- ① 夜更かしせず、遅くても日付が変わるまでには寝るようにしましょう。
- ② スマホやゲームは、寝る前の1時間前にはやめましょう。
- ③ 朝の光をあびて、朝ご飯をしっかり食べましょう。（欠食しない）
- ④ 体に悪いものを食べるより、体に良いものを食べるようにしましょう。

* 今から始めて、まずは3日、そして3か月



生活習慣を見直そうと「口で言うのは簡単だけど、実行するのはなかなか・・・」が現実です。

どんなことでも何かを本気で取り組む決心があるなら、明日からと言わず今日、今日と言わず今から、とにかく始めてみましょう。そして3日。3日間だけ続けてください。この壁を超えると、小さな自信が生まれます。そして、次の壁の3週間、3か月と続けられれば習慣になっていきます。

子供のころからの良くない習慣を何十年も続けて、大人になってから変えることは難しいかもしれません。今から良い習慣を身に付けていきましょう。

* 元気じゃないとき



元気がある日もあれば、元気のない日もあるのが人間です。今日は元気に活躍しているクラスメートだって、昨日は落ち込んでいたかもしれません。

「今日は笑顔になれそうにない」「いつもみんなが期待する明るくて元気な私でいられない」、そんな日は無理に元気にならなくていいのです。「元気になれない」というのは、例えるなら、「心がちょっと風邪気味」なのかも。体が風邪気味の時はゆっくり休養をとるように、心もちょっと休養が必要なのでしょう。元気でない自分を「こんなこともある」と認めて、心の自然治癒力に任せてみましょう。

* 視力手帳・受診結果の提出について

歯科・眼科・耳鼻科・内科等を受診され、結果がお手元ある場合は、学校の方へ提出いただきますようよろしくお願いいたします。なお、視力手帳につきましては、受診されていなくても保護者の方が見て押印をしていただき、提出くだされば幸いです。よろしくお願いいたします

* まだまだ暑さが続きます。十分な水分を持ってくるようにしましょう。