



長かった夏休みも終わり、今日から学校生活が始まりました。生徒たちの賑やかな声がとても心地よく、学校に活気が戻ってきたことを実感します。

夏休み中にいろいろなことにチャレンジして、充実した日々を送れましたか？

早寝・早起きの規則正しい生活を取り戻し、元気いっぱいな学校生活をスタートしましょう！！

これから前期期末テスト、修学旅行、地区秋季大会、飛鳥祭などなど…行事が盛りだくさんです。どの行事も元気に乗り越えていくため、『頑張る』⇔『休む』のメリハリをつけて体調管理を心掛けましょう。

## 免疫力アップ！で元気に過ごしましょう

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

- 冷たい食べ物、飲み物で胃腸が冷える
- 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
- 熱帯夜や冷房による体の冷えで睡眠不足
- “シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！

### STEP1 生活リズムを整える

生活リズムも学校モードに戻ろう！



### STEP2 よく食べよく動く

#### 栄養バランスの良い食事をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

#### 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

### < 鳥中生 全員が守るルール >

- メディア** ・使用時間は長くても2時間まで
- ・21:00には使用をやめる
- ・メディア使用時間はテスト勉強時間より短くする



(テスト前ですので **勉強優先!**) ← **注目!**

**起床** ・6:45までに起きる

**就寝** ・23:00までに寝る ※休日でも生活リズムを崩さない👌



第2回  
メディアコントロール  
チャレンジ

8月31日(土)  
~9月1日(日)

休日2日間実施