



約1ヵ月の夏休みが終わりました。猛暑の中でしたが、部活動に勉強に遊びに、充実した夏休みを過ごした人も多かったのではないかと思います。

熱中症にも引き続き注意が必要です。学校は、教室はエアコンがあって涼しいですが、特別教室や登下校など暑さを我慢しなければならない場面があります。水分・塩分（朝みそ汁を飲むといいようです）をこまめにとったり、規則正しい生活で免疫力を高めて、夏休み明けも健康な生活が送れるように心がけていきましょう。



学校がスタートし、朝起きるのがつらい、体の調子がおかしい・・・という人はいませんか？**生活リズム改善の力**は「毎朝同じ時刻に起きる」です！

朝、目覚めたときに太陽の光を浴びると、「セロトニン」が分泌される！



セロトニンって？

別名「幸せホルモン」 分泌されると幸福感を覚えます。
また、脳の興奮を抑えてリラックスさせる効果もあります。

セロトニンには、お休み時計のスイッチを入れる役割があります。
スイッチを入れた時刻（起きた時刻）から14～16時間後に
メラトニンというホルモンが放出され、自然と眠気が起こります。

いつもより早めに眠ったとしても、いつもと同じ時刻に起きれば生活リズムは保たれます。

入眠は意志でコントロールできませんが、覚醒（起きる）は意志でコントロールできるのです。

次の日楽しいことがあると、勝手に朝目が覚めるときがあります。それは、本能によるものをはじめ、自分の意志でもある程度コントロールできているということなのです。

毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、生活リズムが整います！

「早起きするために早く眠らないといけない」ではなく、「朝起きないから眠れない」のです。

メディア機器の光が眠気を消してしまう

眠気を起こさせるメラトニンは、光を浴びると分泌が抑制されるという性質があります。タブレットやスマホ、テレビなどの画面の光も含まれます。

寝る前にスマホなどの画面を見続けていると、本当は眠気を感じているのに、眠る機会を逃してしまいます！

布団に入る前にはスマホなどから手を離し、質の良い睡眠をとって生活リズムを整えられるといいですね。



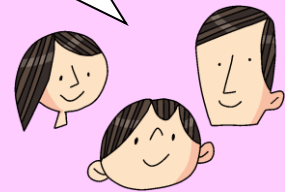
心の健康にも気をつけよう

久しぶりの学校で、楽しい気持ちと同じくらい「不安」や「プレッシャー」を感じることもあります。「なんとなく気分がのらない」「やる気が出ない」といったときもあるかもしれません。不安やだるさを感じるのはあなただけではありません。困ったときには、一人で抱え込まずに誰かに話してみてくださいね。

悩み事や不安なことがあるときは

- ・自分で解決する方法を見つける
- ・リラックスして気持ちを切り替える方法を見つける
- ・誰かに相談して話を聞いてもらったり、助けてもらったりする
(家族・先生・友達・スクールカウンセラー・電話相談など…)

話を聞くよ



悩み事・不安なこと・困ったこと・いやなことなどがあったら、
気軽に保健室に相談しに来てくださいね。

◎まだまだ気温の高い日が続くことが予想されます。

こまめな水分補給や感染症予防のためにも、水筒の持参をお勧めします。

◎健康診断の結果、受診が必要なお子さんには受診勧告書をお渡ししています。夏休み中に受診した場合は、担任へ提出をお願いします。

◎夏休み中、部活動や自宅等でけがをした場合、スポーツ振興センターやPTA 連合会（保険）の対象になる場合がありますので、担任までご連絡ください。

ご不明な点がありましたら、保健室 齋藤までご連絡ください。

