

9月のテーマ: 新学期の始まり、心と体のリズムを整えよう

夏休みが終わり、新学期が始まりましたね。楽しい反面、少し疲れを感じたり、なんだかやる気が出なかったりすることはありませんか？9月は、夏休みモードから学校モードへ、心と体をスムーズに切り替えることが大切です。特に、この時期は体調を崩しやすいので、生活習慣を見直して、健やかに過ごせるように心がけましょう！

【健康チェックポイント】

〈睡眠〉

- 夏休みは夜更かししていた人も多いのでは？まずは、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる「規則正しい睡眠」を心がけましょう。
- 十分な睡眠は、集中力や記憶力を高めるだけでなく、ストレスを解消し、免疫力を上げる効果もあります。
- 寝る直前のスマホやゲームの使用は、睡眠の質を下げるので要注意です。

〈食事〉

- 朝ごはんをきちんと食べていますか？朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して、授業に集中できません。
- バランスの取れた食事を3食しっかり摂ることで、体の調子が整います。
- 特に、ビタミンやミネラルは、疲れを溜めないために重要です。野菜や果物も積極的に摂りましょう。

〈ストレスケア〉

- 新学期は、人間関係や勉強など、何かとストレスを感じやすい時期です。
- 「自分なりのリフレッシュ方法」を見つけておきましょう。音楽を聴く、好きな本を読む、体を動かすなど、なんでもOK！
- もし、不安なことや悩んでいることがあれば、一人で抱え込まずに、先生や家族、友達、または保健室の先生に話してくださいね。タブレットのお悩み相談室からどうぞ♪

心の相談員・スクールカウンセラーの在室日

心の相談員（松永先生） 10時～14時

16日（火）・17日（水）・30日（火）

スクールカウンセラー（林田先生） 9時～12時

17日（水）

※お子様のことについて、保護者の方も相談ができます。
※SCの面談は予約が必要です。養護教諭までご連絡ください。

熱中症予防のお願い

まだまだ暑い日が続きます。長期休業明けは、熱中症事故のリスクが高い時期です。水筒（十分な水分）を毎日持たせてくださいますようお願いいたします。