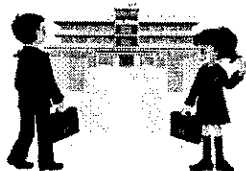


2学期へ向けて 夏休みを休息とリセットの機会に

2学期へ向けて



6/1から学校が再開し、明後日1学期が終わります。感染症を予防しながらの日々は、みなさんにとってどんな1学期だったでしょうか。

2学期は、1年間で一番長い学期です。行事や活動などが多く計画されています。感染症への不安はありますが、一瞬一瞬を大切にしながら有意義な2学期にしていましましょう。それには夏休みを健康で過ごすことが大切です。

夏休み休息とリセットの機会にして、健康に過ごそう

(1)「睡眠」をとろう

睡眠は、人間にとって心と脳と体を休める重要な行為です。また、日中記憶したことを整理し定着させたり、成長ホルモンの分泌を促したりする役目もあります。

日中感じた疲労とストレスを睡眠で回復させ、爽やかに新しい一日をスタートしよう。

《よい睡眠のススメ》

- ①睡眠の重要な役目を果たすには、中学生では8～10時間の睡眠が必要。
- ②起きる時間を決める。カーテンを開け太陽の光を浴びる。
- ③寝る1時間ほど前に入浴すると入眠しやすい体温になる。
- ④就寝時のスマホやパソコン利用はやめる。



(2) 暑さ・熱中症に注意しよう



8月1日、関東地区の梅雨明けが発表されました。日中の活動は屋内外関係なく注意をしなければなりません。梅雨の時期が長かったので身体が暑さに慣れていないことや、長い休校の影響で体力が低下していることを忘れないでください。

《熱中症を防ぐポイント》

- ①出かける前に、テレビやネット等から「本日の気温・湿度・熱中症指数」をチェックする。
- ②飲み物を持ち歩く。
- ③帽子や日傘などで日差しを避ける。
- ④休憩をこまめにとる。(できれば日差しや暑さを避ける環境で休む)
- ⑤体調に異変を感じたら、無理をしない。場合によっては病院へ行く。

あなたはできていますか？ 新型コロナウイルス感染症予防!!

全国的に新型コロナウイルス感染症が拡大しています。現在は若い人たちの感染が多いそうです。先日気になったことがあります。部活動帰りにマスクを外して数人で喋りながら帰っている姿がありました。熱中症予防も考え、部活動帰りは暑いのでマスクを外した方がよいでしょう。しかし外すなら、友達と距離を取り喋らないことです。ウイルスは目に見えないものです。これだけ急速に拡大している中、みなさんも夏休み中は十分注意しなければなりません。みなさんの行動は自分だけでなく、家族や友達といった大切な人の健康を守ることに繋がります。感染症予防を改めてしっかり行っていきましょう。

保護者の皆様へ

- ・夏休み中も、お子さまの体温測定と健康観察を継続し「健康観察カード」への記入をお願いします。部活動や2学期初日の19日には必ず持たせてください。また発熱や体調が悪い場合は外出を控えるように指示してください。
- ・1学期が終わりますので、政府から届いた布マスクを配布します。ご家庭でご使用ください。短い夏休みですが、健康に留意しながらご家族で楽しい夏休みが過ごせますように願っております。