

振り返る期間です

いよいよ来週から夏休みが始まります。それと同時に1学期間過ごした校舎ともお別れになります。1年生にとってはわずか4カ月弱の使用だったかもしれませんが、この校舎には60年分の思い出が詰まっています。来週は最終日に大掃除や最後の黒板アートなどが予定されています。感謝の気持ちをもって取組み、きれいな状態で最後を迎えられるようにしていきましょう。

さて、現在三者面談が行われています。ほとんどの人は今日までで終了していると思います。成長していくために必要なことは、これまでの取組を振り返り、何が良かったのか、そして次に向けて何を改善していけばよいのかを認識することです。そして認識しただけではなく、それを行動に変えていかなければなりません。中には耳の痛い話もあったかもしれませんが、成長のために必要なことと考え、この機会を利用し、それぞれが2学期に向けての目標を見つけてほしいと思います。来週は残り二日しかありませんが、旧校舎での有終の美を飾るように、最後まで気を抜かずにご過ごししてほしいと思います。また、最終日の大掃除の際に邪魔にならないように、私物は計画的に持ち帰るようにしましょう。

【 當麻 】

学年の先生のつぶやき

～今週は大竹先生より「体調管理に気を付けよう!」～

体調管理に気を付けよう!

あと少しで1学期が終わり、もうすぐ夏休みがやってきます。1学期の反省をもとに、どう過ごすか計画を立てている頃だと思います。しかし、残念なことに緊急事態宣言中の夏休みを過ごすことになります。そうすると、家にいる時間が長くなり、運動を行う機会も少なくなる可能性があります。勉強はもちろん大事ですが、まずは『健康』でなければ勉強することもできないし、友達と交流することもできません。そこで、1学期に学習したように、第二発育急進期を迎えたあなたたちに、夏休みを健康に過ごすために、3つのお願いをしたいと思います。

①食事を3食しっかり摂りましょう。

朝・昼・晩と必ず3食摂ることで、身体全体に栄養が行き渡り、発育・発達を促します。食事を摂らなかったり、間食を多くしてしまうと、肥満の原因になります。また、夜食は、胃に食べ物が残っている状態で寝ることになります。その状態だと、胃の中の食べ物を消化するため、脳が働き続けます。そうすると十分な睡眠を確保することができません。

何を・いつ・どれくらい食べるのかを考え、いつも決まった時間に食べるようにしましょう。

②運動をしよう

緊急事態宣言により、部活動などが中止になっています。心配なのは、十分な運動を行っていないため、疲労が少なく、眠気がこないことです。そうすると、生活リズムが崩れ、眠くないから夜更かしをすることの原因にもなります。十分な運動は睡眠を促します。睡眠をとる+適度な運動をする=健康的な生活リズムをつくることにつながります。

また、2学期の授業では少しずつ外での活動が増えていきます。熱中症になったり、体力が続かず見学・・・とならないように、体力を向上させることと、『暑熱順化』を忘れずにしましょう。『暑熱順化』とは、体が暑さに慣れることです。暑さに対しても体は鍛えることができます。暑熱順化トレーニングには、やや暑い環境で、ややキツいと感じる運動を1日30分行うことが効果的といわれています。毎朝ウォーキングやランニングを30分程度行ってみるのはどうでしょうか？

③睡眠をしっかり取ろう。

よい睡眠をとることは食事や運動と大きく関わっています。よい睡眠の条件は『寝つきがよいこと・ぐっすり眠ること・寝起きがすっきりしていること』です。このような睡眠をとるためには、眠る前に食事を摂らないことや、強い光を浴びないこと、成長ホルモンなどの分泌液が多くなる時間帯には完全に睡眠に入ることが重要です。寝る前の間食、携帯電話でのやりとりやインターネット・ゲームのやりすぎ、夜更かしはしないようにしましょう。

