



令和6年9月9日  
南知多町立篠島中学校  
保健室



長かった夏休みも終わり、2学期が始まり1週間がたちました。  
体調はどうか？長期休みの後は、誰でも心身の疲れを感じやすく、  
調子が崩れてしまいがちです。そんなときは無理をせず、誰かに相談したり  
休養を積極的にとったりしましょう🍀



## 生活習慣乱れていませんか？



夏休みで生活習慣は乱れていませんか。  
成長期の今だからこそ気をつけてほしい時間を2つ紹介します！！



### ○睡眠時間の理想は8～10時間

成長ホルモンの分泌量は、寝ついてから約1～2時間後の間に最も多く分泌されます。  
また、心身の疲れを回復、日中の学びを記憶・整理しており、規則正しく十分な睡眠をとることで安定した質の高い睡眠が得られます。

さらに！！寝不足の子どもは前頭葉の働きが低下する！？という研究報告もあります。  
前頭葉は小学校高学年から20歳頃にかけて特に発達し、意欲や感情制御、判断や社会性などに関わる機能を担います。寝不足によって前頭葉の働きが低下することが、やる気が出なくなったり、怒りっぽくなったり、注意力・判断力が落ちることが確認されています。



### ○スマートフォン等のメディア機器は2時間以内が理想

国の調査によると10代の人々がスマホ等のメディア機器で長時間利用しているのが動画視聴となっています。メディア機器による動画視聴はCMが短く、早送りもできて、好きなものを繰り返し見ることができて、検索もできますよね。こうした強い刺激は、2時間を超えてくると脳に負担がかかるといわれており、特に前頭葉に大きな影響を与えます。傷ついた前頭葉は、後に働きが悪くなっていき、今できている起きる・食事を摂る・遊ぶ・寝ることが難しくなる場合もあります。



## まだまだ熱中症に注意



1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

今年の夏の日本の平均気温は平年と比べて1.76度高くなり、2023年と並んで観測史上最も暑い夏となりました☀️また、「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、9月中もまだまだ30度を超える真夏日を記録するところが多く、秋の到来は平年よりひと月ほど遅れとの予想が出ています。

明日葉祭に向けて、スポーツの秋を楽しむのも一興ですが、体調には十分気をつけてくださいね🍓  
早寝早起き朝ご飯！！そして、水分補給をよろしくお願ひします😊

## 第3回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

静かにする場面では静かに、休み時間は元気にみんなを笑顔にしてくれるメリハリある姿や好きなことを徹底的に調べる好奇心旺盛なところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ありがとうございます」と少し照れた様子で級友に感謝の気持ちを伝えていました。



2年生 ■■ ■■さん



意見をよく発言しつつも、他の人の話もよく聞いている姿や何に対しても全力で真剣に取り組んでいる姿をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「いつも意識していたことをほめてもらい、うれしい気持ちになりました」と日頃の努力が周囲に伝わっていることを確認できてステキな笑顔が見られました。

3年生 ■■ ■■さん

おしゃべりするときしっかり目を見て話してくれるところやダンスも勉強も一生懸命に取り組んでいるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「これからもダンス頑張れそう!」と級友の言葉が励みになったようです。



篠中の先生

- 授業が面白くて楽しい
- 話しやすい先生が多い
- トランプがうまい
- 字がかわいい
- ノリがいい
- オリジナルソングを作ってくれる
- 苦手だったけどうまくできた
- 先生の笑顔で自分も笑顔になれる
- 優しい
- 黒板が見やすい
- 説明がわかりやすい
- ダイエット頑張ってる
- 草を取ってくれたり、グラウンド整備してくれる
- 声がデカイ!!
- アドバイスをくれる

○ほめられて嬉しい!というのがありますが、改めて頑張ろうと思いました。

○改めて、この「ほめほめタイム」の時間は幸せな時間だな…と思いました!残りの時間もよろしく☆

2学期も引き続き「ほめほめタイム」を行っていきます。明日葉祭をはじめ、1年生は職場見学や2年生は上級学校訪問など2学期も行事がもりだくさん!!その中で、周囲の人たちのすてきなところや感謝する場面があると思います。ぜひ、すてきなところ、感謝の気持ちを伝え合ってください☀

保護者の皆様へ



夏休みのお子様の様子はいかがでしたか。2学期は夏の疲れが出やすく、また行事も盛りだくさんということで、体にも心にも疲れが出やすい時期です。『いつもとなんだか違うな』と感じたときやご家庭でのお困りごと等の貴重な情報を教えていただけると幸いです。2学期もよろしくお祈りします。