

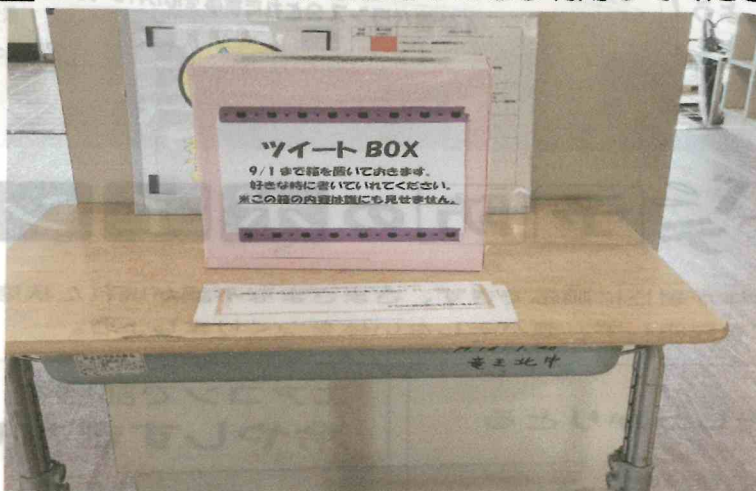


今日から夏休みが明け、2学期がスタートしました！充実した夏休みが過ごせましたか？9月には紫龍祭が控えています。準備に追われる日々がしばらく続きます。まだまだ暑さも続きます。夏休みから元の生活リズムに戻し、体調を整えていきましょう！😊

～掲示物の紹介～

8/25に玄関ホールと図書館に「ツイートBOX」を設置しました！

「ツイートBOX」とは、心で思っていることを何でも書いて投函していいBOXです。例えば「おなかすいた」「眠い」など何でもいいです！書いた内容は**誰にも見せませんし、言いません。名前も匿名でもかまいません。**皆さんの心のモヤを吐き出しにぜひ利用してください😊



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

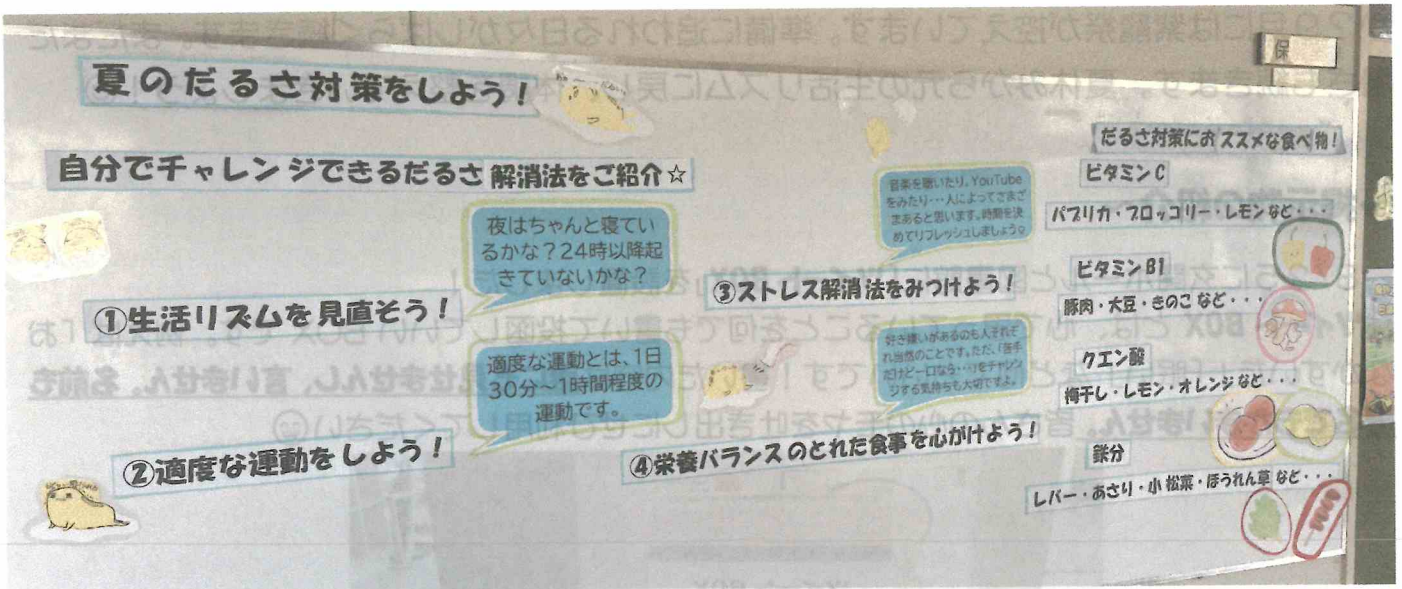
生きづらびっと

保健室にも相談に来て
くださいわ。



* 夏休み明けの保健室の様子 *

保健室前の掲示物はこんな感じです。7月から継続して、だるさ対策についての掲示物を掲示しています。暑さが続いて体調管理がとても難しいと思います。この暑さを乗り越えるキーワードは『規則正しい生活』です。3食しっかり食べ、最低7時間以上の睡眠をとることが大切です。やるが多すぎる中学生には、毎日継続してすべてを規則正しくすることは難しいと思いますが、“意識すること”からなら誰でもはじめられます。ぜひ、意識してみてください。



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠 睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷 たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼 しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。