

2学期のスタートにあたって

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。生徒の皆さん、心や体の調子はいかがでしょうか。生活リズムの乱れや睡眠不足などで体に不調を感じたり、久しぶりの登校に不安を覚えたりすることもあるかもしれません。そこで、次の5つのことを行なって、体と心の健康を大切にしながら、新学期を気持ちよくスタートさせましょう。

生活リズムを整えよう

夏休みの間に「夜ふかし・朝寝坊」の習慣がついてしまった人も多いのではないでしょうか。生活リズムの乱れは、眠気や集中力の低下だけでなく、体調不良や気分の落ち込みにもつながります。

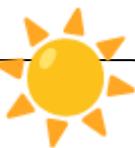
●生活リズムを整えるためのポイント

- ①夜はスマホやゲームを早めに切り上げ、リラックスして眠れるようにしましょう。
- ②毎日同じ時間に起きるようにすると体内時計が整います。
- ③朝ごはんをしっかり食べて、体も頭もスイッチONにしましょう。



まだ油断できない！熱中症に注意

9月も残暑が続きます。気温が真夏ほどでなくとも、湿度が高いと熱が体にこもりやすく、熱中症になることがあります。体育や部活動、登下校の時間は特に注意が必要です。



●熱中症予防のポイント

- ①水分は、「のどが渴く前に」こまめに取りましょう。
 - *スポーツドリンクは便利ですが、砂糖が多いので飲みすぎに注意。基本は水やお茶でOK。
- ②マスクをしていると体に熱がこもりやすいので、人との距離があるときは外す工夫を。
- ③睡眠不足、朝食抜きだと、熱中症になりやすいので、規則正しい生活が大切です。

熱中症かな？ と思ったら

主な症状	めまい	頭痛
	失神	気持ち悪さ
	筋肉痛	嘔吐
	大量の汗	倦怠感 など

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで
太い血管が通っている場所を冷やす
- 水分・塩分を補給する



感染症から身を守ろう

現在、埼玉県内で「新型コロナウイルス感染症」や「百日咳」などの感染症が流行しています。学校では多くの人と一緒に過ごすため、感染対策として下記のことを心がけてください。

●感染症予防のポイント

- ①外から帰ったら、まず「手洗い・うがい」を習慣に。
- ②咳やくしゃみが出るときは、マスクやハンカチで口と鼻をおおう。
- ③日頃から「睡眠・食事・休養」をしっかり取り、免疫力を高めておく。
- ④発熱やせきなどの症状がある時は、医療機関に電話で相談の上、早めに受診する。

※体調がすぐれない時は無理せず休むことが、自分と周りを守ることにつながります。



けがの予防と応急処置

★9/9 救急の日

ちょっとした不注意が大きなけがや事故につながることがあります。特に、寝不足の時や疲れている時は、危険を回避する判断力が低下しやすくなります。日ごろから自分の身を守る行動や生活習慣を心がけ、安全に過ごせるようにしましょう。

●運動中のけがの予防について

①ウォームアップとクールダウン

- ・運動前にウォームアップを行い、筋肉や関節を温め、柔軟性を高めましょう。
- ・運動後にはクールダウンを行い、筋肉をゆっくりとリラックスさせましょう。



②適切な装備

- ・運動や活動に適したシューズや防具を使用し、体を守りましょう。

③ストレッチング

- ・定期的にストレッチを行い、筋肉や関節の柔軟性を保ちましょう。

④休息と回復

- ・十分な休息をとり、体を回復させましょう。過度なトレーニングや活動は避けましょう。

⑤適切な技術とフォーム

- ・正しい技術とフォームで運動や活動を行いましょう。専門家の指導を受けることも有効です。

⑥バランスの取れた食事と水分補給

- ・栄養バランスの取れた食事を摂り、十分な水分を補給して体を健康に保ちましょう。

心の健康も大切に

2学期の始まりは、生活リズムを戻すのが大変なことや、人間関係の不安や学校行事の忙しさなどで、緊張や疲れが出やすい時期です。心が揺れたり落ち込んだりすることもあるかもしれません、それは誰にでも起こり得る自然なことです。



「なんとなく気分が落ち込む。」「学校に行くのがつらい。」「自分なんて…」と感じることは一人で抱え込まず、家族や先生、友達など信頼できる人に話してみましょう。話すことで気持ちが整理され、少し楽になることもあります。「相談すること」は、勇気のある行動です。

また、深呼吸や軽い運動でリフレッシュしたり、好きな音楽を聴いたり、日記に気持ちを書いたりするなど、小さな工夫で気持ちが楽になることもあります。自分にあった方法を見つけて、心の健康も大切にしていきましょう。

健康には、体と心の両方が大切です。どちらか一方でもつらいと、毎日の生活を楽しめなくなってしまいます。

困ったときは一人で悩まず、周りの人に声をかけてみましょう。みんなで支え合いながら、元気に2学期をスタートしましょう！

増田より

