

今日は久しぶりにみんなに会えてうれしかったです。  
夏休み、元気に楽しく過ごしていますか。夏休みも残すところ、あと1週間です。生活リズムを学校モードに切り替える準備をしてください。

## 2学期開始1週間前チェック！

あてはまる項目に☑ チェックしてみましょう

- 毎日、決まった時間に起きている
- 毎日、朝ごはんを食べている
- 毎日、朝・晩の歯みがきをしている
- 夜12時までには寝ている
- むし歯や低視力など必要な治療は終わっている
- からだの調子はますますOK！
- だいたい計画通りに過ごしている
- 体を動かすようにしている
- 2学期の始まりを楽しみにしている



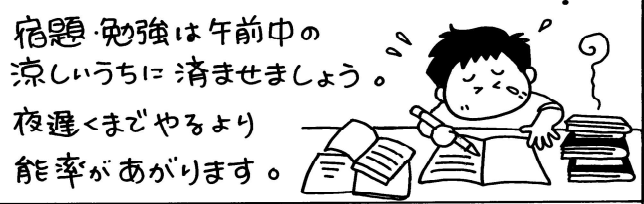
※あてはまる項目はいくつありましたか。  
健康管理は、あなたの自己管理のベースとなる大切なことです。  
できていない項目は今から修正して、夏休み明けは元気に登校してくださいね。

## スムーズに2学期をスタートするために

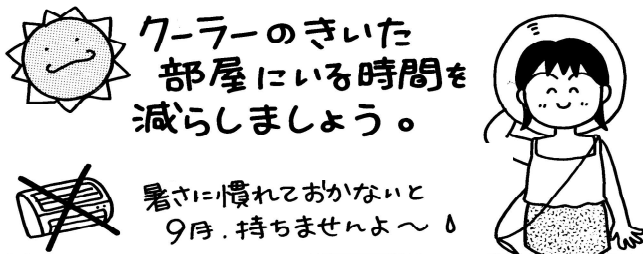
生活のリズムを整えましょう。



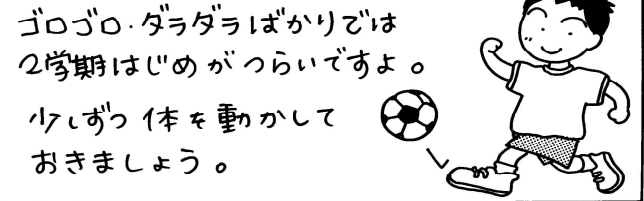
宿題はもうすみましたか？



クーラーのきいた部屋にいる時間を減らしましょう。



体をよく動かしましょう。



- 9月1日に、身体計測を行います。半袖体操服、ハーフパンツを忘れずに持ってきてください。
- 検温カレンダーも必ず持参してください。

## < 体内時計のはなし >



私たちのからだは、夜になると眠くなり、朝になると自然に目をさますような仕組みになっています。これは、体内時計が働いているからです。時計と言っても時を刻むものではなく、生活リズムを調整するホルモンの働きのことです。もともと、体内時計は、月の引力と関係があり1日25時間のサイクルになっていると言われていています。地球の1日は24時間サイクルなので毎日約1時間の差が生じています。この1時間の違いを調整しないと生活に支障が出てきます。生活リズムを整えるということは、体内時計を毎日24時間サイクルに調整するということです。調整してくれるのは、脳の「松果体（しょうかたい）」から出る「メラトニン」というホルモンです。この「メラトニン」は、暗くなるとたくさん出て、眠りを誘います。反対に明るくなると出る量が少なくなり、目が覚めるような仕組みになっています。



kosugi

夏休み中は、時間を自由に使うができるため、1日24時間を意識しないで生活していることも多いと思います。そのため、体内時計は自然のまま、つまり1日25時間サイクルで動いています。さらに夜更かしや朝寝坊、食事抜きなどで、体内時計が余計にくるってしまいます。あと1週間で学校が始まります。体内時計のずれをしっかりリセットし地球時間、学校時間に合わせる必要があります！



## < 生活リズムを整える(体内時計のリセット)ためのキーワード >

### 『夜の光・朝の光・3度の食事』

#### 『夜の光』

- 体内時計をつかさどる「メラトニン」を適正に分泌させるには、夜、余計な光を浴びないことが重要です。寝る前、寝る時は暗くしましょう。特に、寝る1時間前にはスマホやゲーム、パソコンの画面から出るブルーライトは浴びないようにしましょう。ブルーライトは弱い光に見えますが、エネルギーはとても強いので、睡眠障害の原因にもなっています。



#### 『朝の光』

- 朝、太陽の光をしっかりと浴びることで体内時計はリセットされます。目覚めたら、カーテンを開けましょう。太陽の光は強いので、曇りや雨の日でも十分効果があります。



#### 『3度の食事』

- 腹時計も大切な体内システムです。体内時計の動きをサポートします。毎日同じ時間にしっかりと食べるようにしましょう。特に朝食を食べて、寝ている間に下がった体温をしっかりと上げることが大切です。



kosugi

コロナ禍で、制限がかかった中での夏休みでしたが、普段とは違う日々を楽しく過ごすことができたと思います。夏休みもあと1週間。誰にでも1日24時間は平等にあります。どう過ごすかはあなた次第です。残暑の中、スポーツフェスティバルの練習も始まります。熱中症対策も万全に！とにかく、睡眠と食事をしっかりとることが大切です。

9月1日、元気いっばいの笑顔を見せてくださいね！