

保健だより

学校が始まりました！

令和6年9月2日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関 陽子

- *生活リズムのリセットし、実りの秋を楽しもう。
- *しばらく続く残暑と気候の変化に気をつけよう。



夏休みが終わり、元気な皆さんに会えてとてもうれしいです。

昨年に引き続き、温暖化の影響による35℃以上の猛暑日の長期化と規模の大きな台風が日本列島を襲っています。熱中症で救急搬送の急増と亡くなる事例も多数報告されました。長期予報でも10月ごろまでの残暑が厳しいといわれていますが熱中症予防をしっかりとって残暑を乗り切りましょう。

9月後半から12月にかけては夏、秋、冬と3つの季節が訪れる温度変化の激しい時期でもあります。季節の変化に負けない体づくりの準備を、今からしていきましょう。

まずは、一日も早く生活リズムを朝型の学校モードに切り替えましょう。

まだ、からだか学校モードになっていない人へ

体のリズムをリセットする方法



リセット① 朝は決まった時間に起きて、太陽の光をあびましょう。

生活リズムを整えるには、まずは朝の目覚めが大切です。太陽の光を全身に浴びましょう。脳が刺激され、生活リズムの体内時計を「朝型」にリセットしてくれます。



リセット② 朝ごはんはきちんと食べましょう。

食生活で、体のリズム（体内時計）は規則正しくなります。

特に朝食は全身の体内時計を動かす原動力になりますので、しっかり食べましょう。



リセット③ 適度に体を動かす。

昼間は、外出して散歩や軽い運動で筋肉をしっかりと動かしましょう。

紫外線を適度に浴びることは、心の安定や夜心地よい眠りに必要な「セロトニン」の分泌を促進させ、免疫力の向上やカルシウム代謝に必要なビタミンDの合成を促してくれます。



実りの秋に

秋は稲などの穀物や果物が実る時期であり、成熟を意味します。

この夏休み、みなさんはどう過ごしましたか。私は、厳しい夏を乗り越える体づくりのための運動を毎日続け、自分の力試しのための資格試験に挑戦したり、読みたかった本を読み、家の片づけをし、学生時代の友人たちと会い、一日一日を大切に過ごすことができました。長らく両親の介護で自分の時間は全くなかった数年前の私には想像もできなかった時間です。生徒の皆さんの中には、この夏休み、塾通いや部活動、習い事、家のお手伝いで思うように自分がやりたいことができなかった人もいかもしれませんが、その時に頑張ったこと、自分なりに努力して続けたことは決して無駄にはなりません。その時その時を自分なりに一杯取り組んだことは自分の力になります。みんなにとってこの秋が実り多い秋となりますように！