



～1学期の締めくくりに向けて～

目の前のことに一生懸命だった日々を過ごしてあっという間に7月も半ばを過ぎました。快適なことも困難なことも、自分の糧(かて)にできるといいなと思う今日この頃です。

～健診結果を返します～



★生徒のみなさんへ★

自分の体を知るために。自己管理の一環として本人へ返しますが、保護者の方へ必ず見せてください。「当り前のことを丁寧にする」ことを、休み中も大切にして過ごしてくださいね。

☆保護者の皆様へ☆

1学期の健診へのご理解とご協力をありがとうございました。紙面には現れない体調の変化もありながら、子ども達は1学期を過ごしたと思います。

保護者の皆様には引き続き“見守り”と“声かけ”を、ご家庭の状況に応じてよろしくお願いします。

受診が必要な生徒には、別紙を同封しております。

～治療の予定は計画的に～

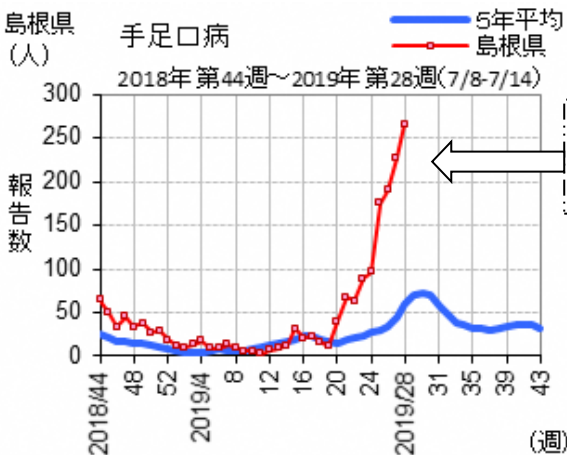


見通しをもって受診計画を立てていきましょう

夏休み中に無理がある場合は、その後になってもかまいませんのでよろしくお願いします。

～手足口病の流行～

全国的にも島根県でも、今年は大流行のようです。あまり熱はでない手と足と口に発疹ができる病気です。小さい子が中心の病気ですが、交友関係が広がる休みの時期は、体調管理の1つとして気にかけておいてください。



夏ののりきるポイント

①ご飯を食べる!

ご飯は、体作りと直結しています。食べたものが、私たちの血となり肉となり細胞へ行き渡ります。体の中に何を入れてあげるのか、意識してみませんか。

②質の良い睡眠を!

太陽の光は体内時計を整えてくれるそうです。特に朝の光は良いとのこと。睡眠とタイムマネジメントは工夫次第ですね。

③水分補給の仕方!

がぶ飲みではなくて、こまめに口を湿らすこと。水分の種類を選ぶこと。糖分の多い飲み物は逆にのどが渇きます。

この前「はじめてのおつかい」を次女と一緒に見ていました。可愛くて、うるうるくる(すぐ泣くんです...)癒やしの時間ですね。そして、昔、次女が小さい頃に「はじめてのおつかい(もどき)」を試みたことを思いだし、その話題になりました。すぐ近所のお店に行かせたのですが、どんな様子が知りたくて父と長女にこっそり後をつけてもらいました。隠れていたはずが案の定見つかり、「お父さんとお姉ちゃんはアイスを食べた」と(笑)。何しに行っただか。さりげなさを装うつもりで、何かしたんでしょうね。それか、ただ単に食べたかっただけか...? 小さいけど、よく見えてた次女が偉かったことにしようかな♪

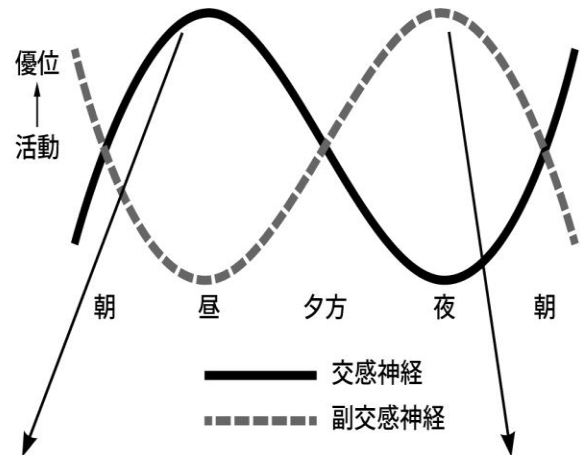


## ■自律神経と1日のリズム

血めぐりをよくするには、自律神経と体内時計のしくみを理解することが大切。自律神経がスムーズに働くと、1日の暮らしのリズムも保たれて、血めぐりもよくなり、元気にすごすことができます。

### 〈自律神経は〉

- ・血液循環や消化・吸収など、生命を維持するために、無意識のうちに働き、体調を整えている神経システムで、「交感神経」と「副交感神経」から成り立っています。
- ・寒さや極度の緊張といったストレスが長く続くと、交感神経が過剰に優位になり、夜になっても副交感神経が優位になりにくく、体調が崩れやすくなるので、夜の「リラックス」を心がけましょう。



	交感神経が優位 〈日中活動しているとき〉	副交感神経が優位 〈夜、休んでからだをメンテナンス〉
毛細血管	<b>収縮</b> からだが緊張状態になり、場所によっては血管が細くなり血流量が低下	<b>拡張</b> 酸素や栄養をいきわたらせて、疲れやコリの原因となる疲労物質を取り除く
心臓の拍動	<b>速い</b> 活動に必要な酸素や栄養を迅速に供給	<b>ゆっくり</b> 休んでいるため、迅速に酸素や栄養を送る必要がない
胃腸の消化吸收	<b>休息</b> 活動に集中するために	<b>活発</b> 栄養を消化吸收

### ↓ 1日の暮らしのリズムを保つポイント ↓

<p><b>1. 朝の「リセット」</b>                      からだを早く目覚めさせて、午前中の活動に集中するために                      (交感神経を優位にする)</p> <p>①朝日を浴びる                      日光を浴びると体内時計がリセットされる</p> <p>②朝ごはんを食べる</p>	<p><b>2. 夜の「リラックス」</b>                      リラックスして質のよい睡眠をとり、疲れを癒してからだをメンテナンスするために                      (副交感神経を優位にする)</p> <p>①お風呂に入るなど、からだを温める</p> <p>②寝る直前に携帯電話やパソコン、ゲームの画面を見ない</p>
---	--

### 〈体内時計は〉

- ・脳の中であって、活動と休息の1日の身体リズム（サーカディアンリズム）を管理していますが、その周期は24時間ちょうどではなく、若干長めの場合が多いのです。
- ・朝にリセットしないと、1日の身体リズムが24時間の生活リズムとずれて、体調が崩れやすくなります。