



夏の終わりからず〜とじめじめした気候です。

心も体も調子が下がってきますね。文化祭、テストも終わり気が抜けてしまい、体調を崩す生徒が増えてきました。ウイルスに負けない体づくりは、今、始まっています。ウイルスは、睡眠不足の体が大好物です。

みなさんは、5月に行った元気 Up 講演会の内容を覚えていますか？

テーマ 「睡眠」



お知らせ

10月7日(水)8日(木)

尿検査

- 体内時計のリセットに「日光」と「朝食」が必要
- 「中学生には8～10時間の睡眠」が必要
- 「朝型の方が成績が良い」「夜よりも朝の学習が効率的」
- 睡眠不足は、「便秘」「過食」「肌荒れ」「イライラ」につながる

眠れない！！ どうしたら眠れる？

自分なりの入眠儀式を手に入れよう！！

1. 寝室環境・設備の整備

就寝時の環境を整えたり、道具を使用したりする儀式です。

- ・ 部屋を暗くすること
- ・ アイマスクを使う / ホットアイマスクを使う
- ・ 枕の高さや硬さを調整する

2. 身体のケア・生理的習慣

心身の状態を整えるための活動です。

- ・ お風呂に入ること
- ・ トイレに行くこと
- ・ ストレッチやマッサージ
- ・ 水分を取る
- ・ ひとくち甘いものを食べたり飲んだりする

3. 寝姿勢・布団の使い方

眠りにつく際の身体の向きや、布団の掛け方に関する儀式です。

- ・ 横向きに寝る（特に左側を下にして寝る）
- ・ 布団にくるまりじっとしている
- ・ 足から首まで布団をかぶって寝る

4. 安心感・リラクゼーション

情緒的な安心感を得るための習慣です。

- ・ 少し大きいぬいぐるみを抱いて寝る
- ・ 猫をなでながら寝る

5. 生活習慣

毎日のルーティンや、就寝直前まで行っている活動です。

- ・ 同じ時間に寝る



体育祭 10月16日(金)



走ることにも適した靴ですか？



靴が大きすぎる。足首がしっかりと固定されていない。靴が重すぎる。

それでは、最高のパフォーマンスは出せませんよね。体育祭では、大縄跳びでジャンプします。

そして、校庭を走ります。

用途に合わせて、靴を確認してみてください。

例年、「それじゃあ、うまく走れないよね」という皆さんがいます。

今年は、一人一人、自分の靴の履き方などを確認してみましょう。」

☐ ひもはしっかりとしばっていますか？

☐ 足首はちゃんと固定していますか？

☐ 靴サイズは、大きすぎ(小さすぎ)ませんか？

養護教諭 一ロメモ

出勤中、見かける光景があります。心が温くなる素敵な光景をみえています。

信号待ちをしている我が子を、そっと遠くから見ているお父さん。

歩道を歩く我が子が見えなくなるまでずっと見ているお母さん。

重たいランドセルを背負ったお孫さんの手をつないで、一緒にあるいているおばあちゃん。



子育て四訓

山口県下関市の教育者である緒方甫(おがた はじめ)氏が提唱した言葉とされるのが一般的ですが、インターネット上ではアメリカインディアン(ネイティブ・アメリカン)の言い伝え・ことわざとしても広く紹介されています。

乳児はしっかり肌を離すな

幼児は肌を離せ、手を離すな

少年は手を離せ、目を離すな

青年は目を離せ、心を離すな

中学生はここですね。つい口を出してしまいがちですが、そっと見守っていたいところです。

子どもの成長に合わせて親が適切な距離感で見守っていく大切さを説いた言葉として、多くの育児書や教育現場で引用されています。

