

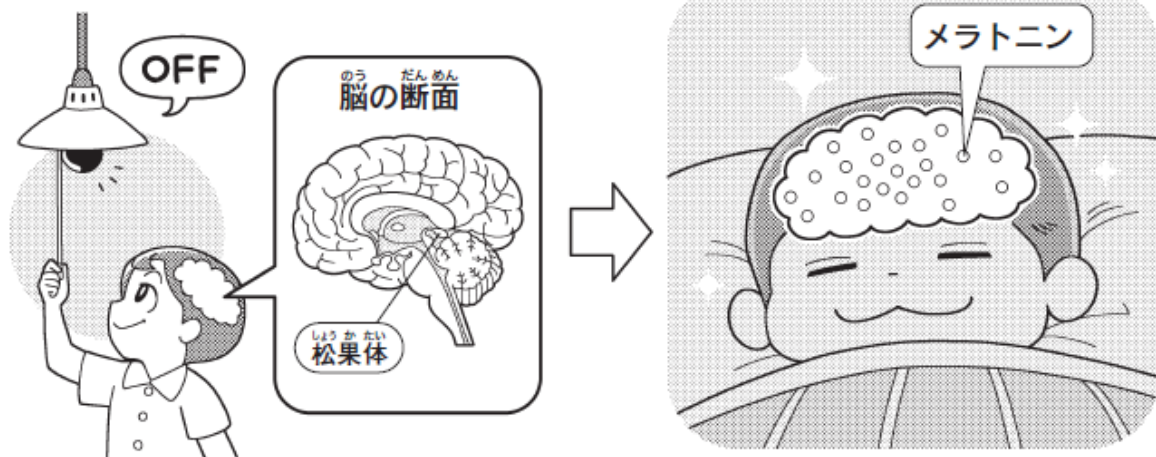
いよいよ待ちに待った夏休みが近付いてきましたね。4月から始まった新しい学年での生活も、あっという間に3か月が経ちました。新しく挑戦してがんばったこと、できるようになったことがたくさんあるはずです。夏休みを前に、是非自分の1学期の頑張りをおうちの方にお話してみてくださいね。
また2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

～質のよい睡眠をとるために～ **寝る前は暗くしよう！**

睡眠は、疲れをとり、記憶を整理し、次の日の集中力も養います。ぐっすりと眠るためには寝る1時間前には、スマートフォンやゲーム、パソコン等の画面を見ないようにし、寝る時は照明を消して暗い環境で眠ることが大切です。睡眠のリズムが乱れがちになる夏休み。生活リズムを崩さないためにも、質の良い睡眠をとることを心がけましょう。

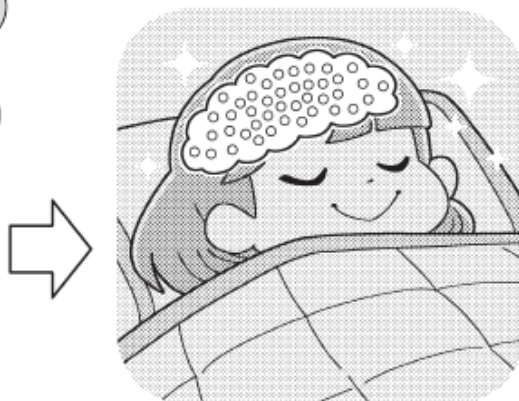
👉 **夜ねるときに「暗く」すると……**

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



👉 **日中の外遊びで効果がアップ**

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころにはたくさん出やすくなるといわれています。



メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンやけい帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。



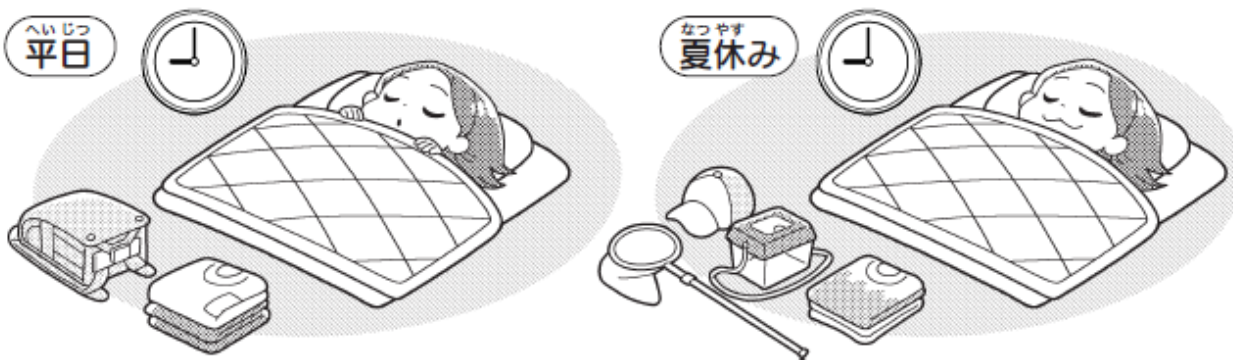
朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます、さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていませんか？ すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日でも学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。



言葉の重み、理解していますか？

人と関わりを持つ上で、言葉はなくてはならないツールの一つです。今の時代は、スマホやPC等の道具を使って、以前よりも気軽に言葉を使ったコミュニケーションが可能になりました。それは便利な一方で、伝える相手への配慮が欠ける場面も多々見られるようになり、言葉の重みを理解しないまま発する人が増えている気がしています。

あなたが軽い気持ちで発した一言が、相手にとっては鋭い刃となって心に突き刺さることがあります。心にできた傷口は、どんなに頑張っても元に戻ることはありません。

あなたが日々発している言葉は、刃を持っていませんか？

言葉を発する前に、相手にも心があることを理解していますか？

人は、誰にでも感情があります。そのことを、いつも忘れないでください。相手を思いやる温かな言葉であふれる一歩であってほしいと願っています。

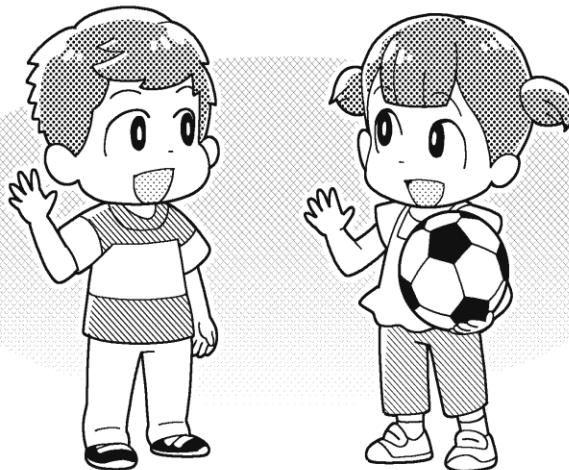
ふわふわ言葉を使おう！

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉のような、聞いた人がうれしくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、使った人も気分がよくなるので、どんどん使ってみましょう。

おはよう。

ありがとう。

さすがだね。



〇〇が上手だね。

いっしょに遊ぼう。

チクチク言葉にご用心

悪口や冷やかす言葉などのような、聞いた相手がいやな気持ちになるのは「チクチク言葉」です。使わないように注意しましょう。

うぜえ！

ばか！

だせえ！

きもい！

夏休みも、十分な熱中症対策を！

熱中症の症状

軽症 (けいしょう) → 重症 (じゅうしょう)



たちくらみ・めまい
あし 足がつる など



ずつう はげ おうと
頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
いしき からだ あせ
体のけいれん、汗がかけない など

覚えておこう



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に

水分補給のコツ



えんぶん とうぶん いっしょ
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
ふろ あと
コップ一杯分プラス

水分補給は...



糖分の摂りすぎにご注意を！

熱中症予防のために、こまめな水分補給は欠かせません。でも、その水分がジュースなどの甘い飲み物になっていませんか？

激しいスポーツをする場合には、スポーツドリンクも推奨されていますが、実は、多いものでは500ml中30gほどの糖分が含まれています。薄めるなどして飲み過ぎには注意しましょう。ジュース等の清涼飲料水は、つい気軽に飲んでしまいがちですが、夏休みも飲み過ぎないように気を付けてくださいね。