

第 1 学 年 通 信

令和7年 6月27日
文責 大塚 正 敬

梅雨の時期の体調管理について

- ① 梅雨の時期は、ストレスが溜まり、自律神経が乱れてやすい。
- ② 天候や気温、気圧の変化が激しい。
- ③ 湿度が高くなる。
- ④ 睡眠不足になりやすい。



梅雨の時期の体調不良対策・・・**朝型のリズム**に切り替える

昼夜逆転生活をしたり、エアコンを過度に利かせた部屋でずっと過ごすと、自律神経のバランスが崩れる原因になります。気温や気圧の変化が激しい梅雨の時期に対応できる体を作るために、生活リズムを整えることが大切です。

そこで梅雨の時期には、朝型のリズムに切り替えてみましょう。いつもより10～15分早く起きてみます。テレビを見たり、運動をしたりして、交感神経のスイッチを入れ、生活リズムを整えてみてください。

そして何よりも、**朝食を食べましょう！**



自律神経のバランスが崩れることにより、体調不良が出てきてしまいます。朝から日の光にあたり、自律神経を整えるために最も効果的なのが朝食を食べることです。朝食を食べることで、体にスイッチが入り、生活リズムや自律神経を整えやすくします。

1学期も残り3週間、体調管理をしっかり行い、元気に登校できるといいですね！

来週のおもな予定

6月30日(月) 校内研究授業(1年1組 3校時 音楽)
デジタル新聞活用開始
7月 1日(火) 小学校訪問 (3学年) 14:40～
4日(金) **教育講演会** 13:30～14:30
学年懇談会 14:50～15:40



来週の予定

	30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
時 程	A案	B案	A案	A案	B案
1校時	英 語	数 学	数 学	社 会	国 語
2校時	社 会	理 科	社 会	英 語	英 語
3校時	音 楽	技 術	保 体	国 語	理 科
4校時	保 体	家 庭	国 語	美 術	数 学
5校時	理 科	英 語	国 語	美 術	教育講演会
6校時	学 活	道 徳	総 合	数 学	

※ 来週4日は、教育講演会及び学年懇談会が行われます。出欠を確認したところ、誠に多くの保護者の方々の参加の意向があり、大変嬉しく思います。今後ともご協力のほど宜しくお願いいたします。