



令和7年5月27日（火）
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部



運動会に向けて、各学年の練習にも気合が入っているのが感じられます。過ごしやすい気温でも湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症のリスクが高まります。

また、普段運動の機会が少ないと疲れやすくなり、体調が万全ではないと大きなケガにもつながる可能性があります。今まで以上に自分の体調に耳を傾けて生活をしていきましょう。

自分自身がやりきったぞ！という「いい汗」をかいて、皆さん一人ひとりが元気な姿で運動会を終えられるように応援しています。

こころとからだのリフレッシュをしよう



もうすぐ6月を迎えますが1年生は葛西二中の生活には慣れてきましたか。2・3年生もクラス替えや上級生になり、授業、委員会、部活動、行事などたくさんの『新しいこと』を経験しています。

毎日が慌ただしく過ぎていて、ついていくことで精一杯…家に帰ったらぐったり…という状態のことを「新学期疲れ」とも言われています。

まずは自分自身で「疲れているという体からのSOSに気づく」ことが大切です。眠れない、寝すぎてしまう、食欲がない、友達や家族と話す気持ちが起きない、イライラするなど症状は様々です。

このような時は、ゆっくりお風呂に入る、いつもよりも早めに休む、デジタルデトックスをするなど自分なりのリフレッシュ方法を見つけてみましょう。

カウンセラーの先生に話を聞いてもらうこともできるのでぜひ利用してみてください。

*スクールカウンセラーは火曜日と木曜日に来校しています。（曜日変更している場合があるので、お話をしたい場合は保健室または担任の先生に問合せください。)



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起きしたら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる





～暑熱順化で暑さに備えよう～



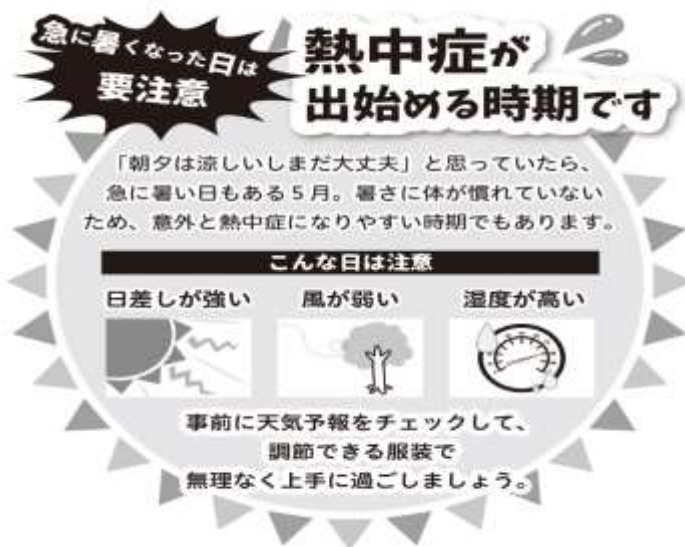
暑熱順化（しょねつじゅんか）という言葉聞いたことがある人もいるかもしれません。暑熱順化とは、体を暑さに順応させることをいい、暑熱順化した体は熱中症にかかりにくくなると言われています。

暑熱順化のためには無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

* おもな暑熱順化の方法 *

- できるだけ階段を使用する、ウォーキング、筋トレやストレッチで軽く汗がでる程度動いてみましょう。
- シャワーのみではなくお風呂にゆっくり入って適度に汗をかくのも効果的です。水分補給も忘れずに。

暑さが本番を迎え熱中症の危険が高まる前に少しずつ暑さに慣れていきましょう。



健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？ もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね！？

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

