

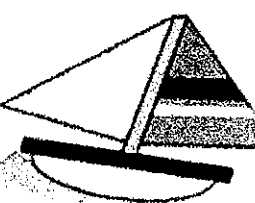
自分のほげはだより

令和4年7月19日 港区立港南中学校

1学期、よく頑張りました!

夏休みは、思いっきり

こころと体をケアしよう



4月の始業式から今日まで、運動会、修学旅行、移動教室、定期考査・・・盛りだくさんの行事で、慌ただしい1学期でした。皆さんの協力のお陰で、無事1学期を終了できそうです。みなさん、本当によく頑張りました。まずは頑張った自分をうんとほめてあげましょう。

梅雨もあつという間に明け、6月とは思えない猛暑が続きました。忙しい1学期と、この急激な気候の変化、相変わらず続くコロナ感染症の感染対策による制限の多い生活で、疲れもたまっていることでしょう。

この夏休みは、学校を離れて、ご自分のために疲れたこころと体を思いっきりケアすることを意識して、一日一日を大切に過ごしましょう。2学期に、こころも体も一回り大きくなった皆さんに会えるのを楽しみにしています。

自分のために こころと体をケアする 夏休みの生活のポイント



生活リズムをキープ 学校がある時と同じ朝型の生活リズムを続ける

こころと体の健康を維持するために最も大切なことは、生活リズムは崩さないことです。

長期の休み中も学校がある時と同じ時間に寝起きし、夜更かし朝寝坊の習慣にはしません。

特に起床時間が大切です。人の体には体内時計があり、起床時に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体の機能が正常に働くようになります。また、日中に日光を浴びることでこころと体を整える脳内ホルモン(セロトニン)の分泌を促進させます。このリズムを崩すと、体の代謝も狂い体調を崩すこととなります。

この生活リズムが崩れると、元に戻すのはとても時間がかかります。起床、就寝時間、食事の時間、学習の時間、趣味の時間など大体のスケジュールを決めて過ごすといきましょう。

質の良い十分な睡眠 こころと体を十分休めま

睡眠はこころと体の疲労回復と成長を促す働きがあります。睡眠中に脳から成長ホルモンが分泌させ、体の傷んだ部分の修復や回復を促し、体の古い細胞から新しい細胞に作り替える働きを促進させます。日中活発に活動していた脳も休め、体の様々な機能を調整している自律神経の働きを整え、ストレスからの回復や、ストレスに負けない強い心を養います。

この睡眠は、眠り初めに始まる浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」を起床まで交互に約9回程度繰り返すことによって、脳をしっかりと休ませる質の良い睡眠が得られます。

☆質の良い睡眠を得るための秘訣☆

- ・起床時に、朝日を浴びる。
- ・午前中、屋外、屋内で適度に体を動かして運動する。
- ・午後は、カフェイン飲料は飲まない。
- ・就寝の2~3時間前には夕食を済ませる。夕食はあまりたくさん食べない。寝るまで何も食べない。
- ・就寝する1時間半前ぐらいに入浴を済ませる。
- ・入浴後はスマホやタブレットなどの電子機器を使用しない。
- ・寝室にもスマホやタブレットなどの電子機器を持ち込まない。
- ・お布団に入って、今日一日頑張った自分をほめてあげましょう。(おやすみなさい)



食生活はこころと体の栄養 栄養をしっかり、食べ方、量に注意

私たちの体は食物から作られています。1日三食しっかり食べるのが理想です。特に成長期の中学生はしっかりと栄養を摂る必要があります。休みが長くなると、朝食を抜いたり、三度のご飯以外に手近にあるものを食べたりしてはいませんか。栄養が偏って免疫力も下がり、体調を崩す原因にもなります。また、間食の食べすぎは必要以上に体重が増えたりします。朝からしっかり食べる。肉魚類の体を作るたんぱく質、野菜、果物などビタミン、ミネラル、エネルギー源のご飯やパンなどバランスよく摂りましょう。食事は野菜からしっかりよく噛んで時間をかけていただくようにしましょう。間食、おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。特に袋菓子は食べる分だけ小皿に取り分けて量を抑えるなど工夫しましょう。

ダイエットといって、ご飯を抜いたり減らしたりすることは、体を痛めつけることと同じで、免疫力も低下します。本当のダイエットとは、体に必要な栄養素をしっかりいただき、運動で健康的に体を引き締めることです。自分の大切な体に、必要な栄養素を与えましょう。

暑い夏は食欲もなくなりがちです。暑い夏を乗り越える体力を保つためにも、成長期に丈夫な体を作るためにも、朝食からしっかりいただきましょう。

朝食にたんぱく質を加えましょう

パンやご飯の炭水化物だけでなく、不足しがちなたんぱく質もいただきましょう。たんぱく質は体を作る材料の素。朝すっきり目を覚ますのにも必要な栄養素です。

12歳から14歳の中学生に必要なたんぱく質量は男子60g、女子55gです。

食品のたんぱく質量は、

- ・卵1個約6.15g
- ・鶏むね肉1枚(120g)29.3g、
- ・さばの塩焼き(80g)20.16g、
- ・鮭塩焼き(80g)22.4g、
- ・アジの開き(80g)19.6g、
- ・ウインナーソーセージ(50g)6.6g

※たんぱく質の必要量を摂るためにも、三食に取り入れましょう。

*NHK「きょうの料理ビギナーズ」のレシピ参考にしてください。QRコード



食欲のない夏におすすめこんな一品

◇冷ややっこ

良質のたんぱく質とカルシウム源です。また、薬味(ねぎ、しょうが、ミョウガなど)が食欲増進をアップします。



◇梅干し

梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復や食欲増進に効果があります。

種を取った梅肉を細かく刻んで納豆に混ぜたり、お味噌汁に入れたり、炊き込みご飯にしたり、そのままご飯に混ぜたり、いろんな美味しい食べ方があります。

◇旬の美味しいトマト、ナス、キュウリ

うまみたっぷりのトマトはそのままでも、煮物に入れても美味しいです。ナスは焼きナス、蒸しナス、おみそ汁の具にしても。きゅうりは塩もみでそのまま食べても他の野菜と合え物にしても美味しいです。

運動を毎日のルーティンに 運動して引き締まった体づくり



夏休み中でもあり、感染対策、暑さ対策で外出を避けるなど、学校がある時よりも日々の活動が必然的に低下しがちです。また、運動不足で筋肉の量も減り体力も低下しがちになります。これは令和2年度に一斉休校のあった翌年のスポーツテストでの体力の低下が顕著であったことから伺えます。食べ過ぎなくても体重が増加しやすい状態になってしまいます。活動量が減ると体力が落ちるだけでなく、ストレス発散の機会も減りイライラしたりするので、活動量の減少はこころと体にとてもよくありません。

是非夏休み中は、自分の体づくりのために、日常生活の中で時間を決めて体を積極的に動かす機会を作りましょう。一日1回、朝夕の涼しくなった時間に、自宅（マンション）から外へ出ましょう。外気を浴びるだけでも清々しい気持ちになります。特に朝の陽ざしは、脳内のセロトニンの分泌を促進させ、心の安定と、夜の心地の良い眠気を生みます。外へ出たらエレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うようところがけ、1日7000歩～1万歩程度のウォーキングや筋トレを行いましょう。

*NHK あさイチ「自宅でできる“やさしい”筋トレ」動画を参考に見てみてください→



ストレスをリセット 自分をストレスから解放しよう

長引く新型コロナウイルス感染症によるマスク生活、行動制限、急な猛暑のストレスやウイルス感染の不安を抱えながら、新学期から今日に至るまで、大きな行事がいくつもあり、本当に慌ただしく忙しい毎日を送ってきた日々。疲れがたまり、些細なことで憂うつになり、イライラするのも無理のないことです。憂うつな気持ちやイライラをいつまでの抱えていると、頭痛、微熱、腹痛、よく眠れないが続くなど、体にも症状が現れます。

こころと体の健康を保つ秘訣は、このたまったストレスを上手に発散し、ため込みすぎないこと。まずは、自分のイライラ、憂うつ、よく眠れない、体がだるいなど、こころと体の疲れに早めに気づくことが大事です。そして早めに対処することです。

ストレスを解消するには、まず、家族、友人など身近な人に話を聞いてもらうことがとても大切です。ストレスが溜まっている時は自分ではなかなか前向きな考えは生まれません。他の人に話すことで苦しい気分から脱することもできます。

次の3つのリセット法で、こまめにストレスを解消しましょう。

3つのリセット法

レスト (Rest)

しっかりと休養を取ることが何より大切。質の良い睡眠をとるためにも、生活リズムを崩さないことがとても大切。昼20分くらいの仮眠も可です。

リラクゼーション (Relaxation)

五感を刺激する心地よい活動をお勧めします。好きな音楽を聴いたり、アロマを香らせたり、自然に触れたり、ストレッチや散歩などの軽い運動などで、こころと体の緊張を緩めましょう。泣きたいときは思いっきり泣くのも可。

レクリエーション (Recreation)

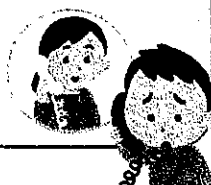
手と頭と体を使って、何かに没頭する時間を持つことも効果があります。工作や手芸、料理、植物の世話など好きなことで気軽に取り組めることをしてみましょう。



大人にも相談できない困りごと 一人で悩んでいないで相談しましょう

身近な大人への相談が難しかったら、電話による相談窓口があります。

- ・東京都教育センター 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン (0120-53-8288)
- ・全国统一ダイヤル「24時間こどもSOSダイヤル」(0230-078-310)
- ・ネット・携帯のトラブル相談「こたエール」(0120-178-301)
- ・あなたの心配LINEで相談「相談ホットLINE@東京」
- ・チャイルドライン (0120-99-7777) (毎日午後4時から9時)



PC・スマホをうまく利用する こころと体の健康を守る



家にいる時間が長くなると、パソコンやスマートフォン、タブレットといったデジタル機器を使う時間が増えていませんか。動画配信サービスやゲーム、オンライン学習などをすると時間が増え、知らず知らずのうちに目の負担が増えています。目の疲れやかすみ、乾燥を感じたら、それは使い過ぎのサイン。放置すると目の痛みや頭痛、肩こりといった眼精疲労へと進んでしまいます。近づけて長時間見続けることで眼軸が伸びる軸性近視も原因にもなります。これを予防のためには、画面から30センチ以上離してみるようにしましょう。20分に1回、20秒以上、20フィート（6メートル）遠くを眺めるようにしましょう（「3つの20ルール」）。また、外へ出て紫外線を適度に浴びることもこの軸性近視の予防につながります。

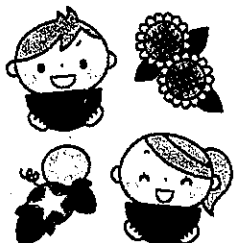
また、寝る前の使用は質の良い睡眠の妨げになるので、就寝前の2時間は使用を控えましょう。その上、長時間の使用は、それがなくてはならなくなる「依存」になりがちです。デジタル機器は時間を決めて使用し、適度に目を休ませながら上手に付き合しましょう。

感染対策をしながら、毎日を思いっきり楽しむ！

新型コロナウイルス感染症はより感染力が強いとされるオミクロン株の亜系統「BA・5」への置き換えにより、感染拡大が進んでいます。国立国際医療研究センターの犬曲孝雄氏は、同じペースで増加が続けば新規感染者数が、(7月8日時点で)、二週間後に約1万6千人に、4週間後に約5万5千人になると推計しています。東京都は7月7日の東京都モニタリング会議で「第7波」に入ったとも考えられると状況を分析しています。

このようなコロナ感染症の拡大は今後も続くことが予想されます。私たちは、感染症に対して感染対策をしながら、日常生活を思いっきり楽しむ方法を、この2年間学んできました。この夏休みも熱中症予防と同時に、しっかりと感染対策をしながら、日々の生活を思いっきり楽しみましょう。

感染拡大防止のため、ご家庭で引き続きお願いしたいこと



1 家庭での感染対策のお願い

- ・正しいマスクの着用（不織布のマスクを推奨）をお願いします。但し、会話が無く、2メートル程度人との距離がある場合は、熱中症予防のためにもマスクを外すようにします。
- ・外出後、食事の前、トイレの後など石鹸による十分な手洗いをする。
- ・三密の回避を徹底する。部屋は常時換気をし、密集、密接を避ける。
- ・休み中も毎日検温し、お子さんの健康観察をお願いします。また、家族に発熱、咳などの症状がある場合は、夏休み中の部活動や学校での活動の参加や外出を控え、無理せず自宅で休養させて様子を見てください。（家族や同居の方に疑わしい症状がみられる場合も、自宅で様子を見てください。）
- ・家庭でも手の触れる場所の消毒や、タオルなどの共用は避けます。
- ・仲の良い友人同士の間での行き来をする際も感染対策を万全に行ってください。また、学校以外の人間関係の中での感染を広げないように十分注意をしてください。
- ・ワクチン接種はあくまで発症、重症化予防のものであり、3回接種しても上記の感染予防の徹底をお願いします。

2 学校への連絡をいただきたいこと

- ・生徒本人及び家族などの同居の方が、濃厚接触者となった場合、感染が判明した場合は速や学校へ連絡をしてください。