



令和3年8月23日

蒲刈中学校だより

発行：呉市立蒲刈中学校

文責：校長 柿林 浩彦

第19号

元気に学校生活をスタートしましょう

お盆前後は、台風が上陸したり、大雨が降り続いたりしましたが、被害などはなかったでしょうか。天気予報などでは事前に対策を呼びかけていましたが、まさに「自分の命は自分で守る」ことの大切さを感じましたね。

さて、盆休みが明けて、今週は午前3時間の授業を行います。特に、2年生は3日間のキャリア・スタート・ウィーク（職場体験）を行う予定の一週間でしたが、昨年度に引き続き呉市では中止になっています。そのため、それに代わる内容の授業を今後行っていきます。

今日から久しぶりの授業や学校生活ですから、まずは生活のリズムを元に戻すことを大切にしていきましょう。しばらくは残暑が厳しいですから、夏バテ・残暑バテには気を付けましょう。ところで、夏バテ・残暑バテの原因を知っていますか。

- ☐ 暑さによる疲労の蓄積
 - ☐ 冷房の使い過ぎ
 - ☐ 日中と夜間の温度差
 - ☐ 冷たいものの摂りすぎによる内臓の冷え
- これらが主な原因ですが、気になる人は次のような対策を実践してみましょう。

(1) 冷房による冷え、夜間の冷えの対策をしましょう。

→ 特におなかや足の冷え対策をしましょう。

(2) 軽い運動を心掛けましょう。

→ 自律神経の乱れに一番おすすめなのは運動です。

(3) ゆっくりお風呂につかりましょう。

→ 自律神経の乱れを治すのに有効です。

(4) 睡眠をしっかりととりましょう

→ 就寝時間を早めて、早寝早起きを心掛けましょう。

(5) 冷たいものを控え、腸内環境を整えましょう。

→ 飲み物は常温・食べ物は温かいものを食べるようにしましょう。

(6) 栄養をしっかりと摂りましょう

→ 特にビタミンB1は疲労回復の効果があります。



そして、新型コロナウイルスに対しては引き続き警戒しないといけません。特に、デルタ株の感染力は従来よりも強いと言われています。気を緩めたり、感染対策に慣れたりすることなく、確実に感染対策を行ってください。今後も全員が安心できる学校生活を送っていきましょう。

