

学校だより 6月号

帝京中学校 〒173-8555 東京都板橋区稲荷台 27-1 TEL 03-3963-6383

令和3年6月12日(土)発行

もうすぐ、梅雨入りでしょうか？

- 規則正しい生活が大切です -



梅雨時は天気が崩れやすく、蒸し暑さを感じます。また、寒暖差が生じる時期でもあります。こうした要因が、ストレスとなって心身に影響を与える、という記事を最近目にしました。記事には続けて、次のようにあります。

ストレスを受けると、私たちの体内では自律神経が刺激を受けます。自律神経は体を活発にする交感神経と、リラックス状態にさせる副交感神経があり、この2つの神経がバランスをとりながら、さまざまな器官の働きを担っています。自律神経は自分でコントロールすることができないため、無意識下のストレスでもバランスが乱れてしまいます。交感神経は、気圧の変動や寒暖差に抵抗するために働きます。しかし、交感神経が優位な状態が続くと、緊張状態が続くためエネルギー消費も増え、疲労やだるさを感じやすくなることも。さらに、めまいや不安感を引き起こしたり、片頭痛やリウマチなどの慢性痛を感じやすくなったりするのです。梅雨時は、他のシーズンと比べて休みが少ないという点も、不調を感じやすい原因。6月からまた、この時期は祝日がないことも影響しているそうです。疲労がたまりやすくなるのが影響します。

昼夜逆転の生活や、エアコンなどを利かせ過ぎる生活は、自律神経のバランスを乱す原因となります。気圧の変動や寒暖差に対処できる身体にするためにも、生活のリズムを整えることがポイントだそうです。もちろん、この時期でなくても大事なことです。特に注意が必要です。

記事で勧めていたのが、朝の時間のリズムを切り替えてみる。いつもよりも10～15分早めに起きて、好きなテレビ番組を見たり、しっかり朝食を食べたりして、毎朝交感神経のスイッチを入れられるようにしてみるとという対策が有効のようです。個人差はあるとは思いますが、試してみる価値はあるのではないのでしょうか。7月の梅雨明けまで、いつも以上に「健康」という言葉を意識してみましよう。

○授業参観○

6月3日(木)～5日(土)の3日は、保護者会(授業参観)が行われました。感染防止には十分注意をはらった上での実施です。特に1年生の保護者の皆様が初めてということで、授業参観には多くの方が足を運んでくださいました。ありがとうございました。我々教員も、良い刺激をいただき、感謝しております。



○6月は面談月間○

上記のように、保護者の皆様と担任との面談も実施しましたが、生徒諸君と担任の面談も進んでいます。必要があれば面談は時と場所を選ばずに実施しますが、1年に2回、6月と11月に面談月間として、クラスの生徒全員と担任が個人面談を実施します。日頃は、自分からはなかなか言い出せないという場面もあるかもしれませんが、この機会に悩みや困ったことがあれば、ぜひ相談してください。君たち全員が快適に過ごせるよう、教員も努めていきます。



○6月の行事予定○

1	火	
2	水	
3	木	保護者会・授業参観
4	金	↓
5	土	↓
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	中2・中3 身体測定
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	第1回 数学検定(希望者)
20	日	
21	月	中1 心電図
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	第1回 漢字検定(希望者)
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

