

たいせい

れいわ 4 ねん がつ にち はつごう
令和4年6月27日(月)発行



まいにち あつひ つつき たいちよう くず
毎日じめじめと暑い日が続きますが、体調を崩していませんか？
エアコンなどをうまく利用して「睡眠時間の確保」、食欲が落ちてしまい気味ですが「量ではなく質（バランス）重視の食事」、暑くて動くのがおっくうになりがちでも「適度な運動」、を心掛けて猛暑に立ち向かえる体づくりを今からはじめてみませんか。

「そこで睡眠についての豆知識を」

★良い睡眠のためには朝日を浴びよう

→快適な入眠（眠りに入る）にはホルモンの働きが必要です。このホルモンを作るのに「朝日を浴びること」が必要であることが研究で分かっています。昼過ぎまで寝ていたりすると睡眠ホルモンはバランスを崩してしまいます。夏休み中もいつもの時間に起床して、しっかり朝日を浴びて、ホルモンバランスを整えましょう。

★「ストレス」は快眠の敵だ！

→実は寝る直前までスマホやPCを見ていると「脳に刺激（ストレス）」がかかっています。これでは「脳をリラックスさせる神経」が働かずに、入眠できなかつたり睡眠の質が落ちてしまつたりします。寝る30分前は「脳にストレス」を与えないよう、スマホやゲームは「おあずけ」にしたいですね。

夏休みは日頃なかなかできないことに挑戦できるチャンスです。

あなたにとって「有意義な時間」とはどんな時間でしょうか。
有意義とは決して「好きな時間」だけではではありません。「日頃は時間がとれなくてついつい後回しになりがちなこと」「嫌な事やけど自分の身になるとわかっていること」、「もう少しやっておけばよかったと後悔したこと」「しなければいけないけれどなかなかやる気が起こらないこと」そんな事に時間がつか「チャンス」の到来です。1学期の復習や宿題などの「勉強」もそうですが、お家の手伝いなど「誰かのためになる時間」を夏休みに計画の中に入れてみてはどうでしょう！きっと「有意義な夏休み」になるとおもいますよ！



		がつせうい よてい 7月行事予定	さいりよう 裁量	ねん 1年	きゆうじョク 給食	配車予 定	
						15:40	18:00
1	金		水2	右	○	○	○
2	土						
3	日						
4	月	生徒会生徒とPTA懇談会15:40～(in会議室)		左	○	○	○
5	火				○	○	○
6	水			右	○	○	○
7	木				○	○	○
8	金	ワックスがけ	水3	左	○	○	○
9	土						
10	日						
11	月	期末懇談			×	×	×
12	火	期末懇談			×	×	×
13	水	期末懇談			×	×	×
14	木	期末懇談			×	×	×
15	金	期末懇談			×	×	×
16	土						
17	日						
18	月	海の日					
19	火	期末懇談 学年集会(1年2限)			×	×	×
20	水	終業式 1授業 2大掃除 3式→特活 終礼込み・そうじなし			×	×	×
21	木	夏期休業日					
22	金	夏期休業日					
23	土						
24	日						
25	月	夏期休業日					
26	火	夏期休業日					
27	水	夏期休業日					
28	木	夏期休業日					
29	金	夏期休業日					
30	土						

特別時間

がつ おも よてい
8月の主な予定

25日(木)2学期始業式(始業式特活・授業)※授業は各クラス後日連絡。
26日(金)6時間授業開始(給食開始)