

ほけんだより 9月

令和 7年 8月 29日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しかった思い出とともに、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期でもあります。朝晩の気温差や夏の疲れに気を付けて、早寝・早起き・朝ごはんを大切に、元気に過ごしていきたいですね。

2学期も、心と体の健康に気をつけながら、笑顔で毎日を過ごしていきましょう！



夏休みでズレてしまった体内時計

リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



生活リズムを整えよう

秋は「気持ちの切りかえの季節」？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

