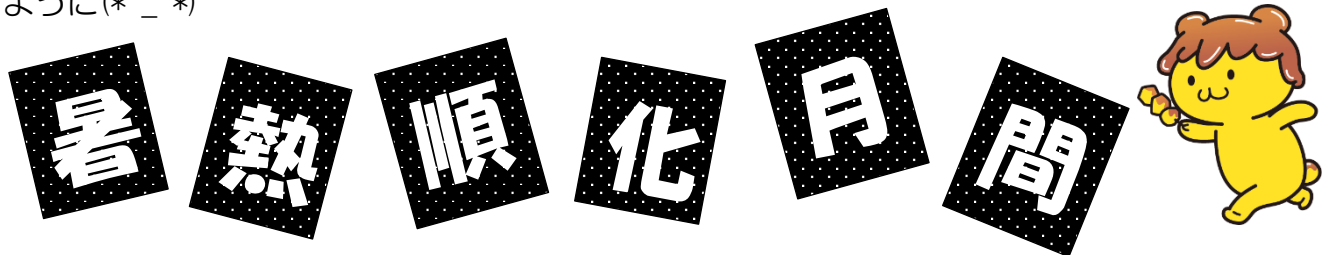
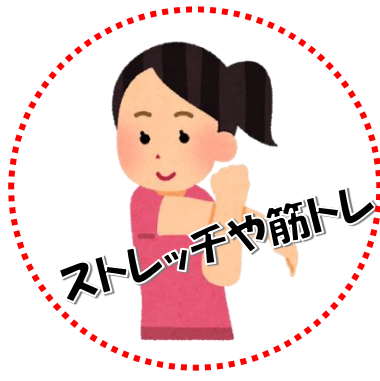


暑さへの備え・・・

1学期の折り返しです。1年生のみなさんもすっかり中学生の顔になりました。1年生の校外学習、2年生の林間学校、3年生の修学旅行。校外での体験を通して成長するみなさんの姿が楽しみです。さあ、元気に楽しく、実り多き行事になりますように……。私は、2年生と3年生に同行します。天気はどうか？みんな体調を崩すことなく元気で過ごせますように(*^_^*)



暑さが本格化する前の今の時期に、意識的に汗をかく習慣をつけることが「暑さへの備え」になります。まさに今の時期が「暑さへの備え」＝「暑熱順化」の時期です。



日常生活の中で、運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせることが大切です。暑熱順化には個人差があり、数日から2週間程度かかると言われています。しっかりと汗をかける身体作りが熱中症予防のために必要なのです。

「寝る時間が遅い！」と一日に何回言うのでしょうか・・・

とにかくみんな睡眠時間を削りすぎ！習い事や学習塾、クラブチーム、家族のお風呂の順番、スマホ見てたらいつの間に・・・などなど就寝時間が遅れる理由は様々ですが、睡眠時間を削る生活を続けていることは、自分の脳や身体をいじめているのと同じこと。特に成長期のみなさんの身体には、まとまった質の良い睡眠が必要なのです。

睡眠不足で衰弱した身体は、さまざまな心身の不良を引き起こします。学習効果もあがりません。熱中症にもかかりやすい。「寝る時間遅すぎ！」「睡眠時間少ないよ！」さあ、今日も保健室で何回言うことか・・・

誰かを好きになる気持ち。。。♡

★中学生作の短歌です↓

あの人
提出するの
見届けて
その上に置く
私のノート

こっそりと
隣のクラス
のぞき見て
今日もあいつ
を確認する

格好良さ
バツグンの彼は
あこがれの人
友も好きらしい
悩みは増える

思春期真っ只中の中学生。心の成長に伴い、今までとは違った感情が芽生えてきます。

「大人への反発心」「自我の芽生え」「親より友だち」・・・などなど。

その中で、「特定の人に対して好意を抱くこと」＝「誰かを好きになる感情」が芽生えてくることもあります。これは成長の過程で自然な感情ですが、体の成長に個人差があるように、心の成長にも個人差があり、「誰かを好きになる」という感情の芽生え方も人それぞれです。

あなたならどうする???

好きな異性の友だちか
ら・・・「日曜日、うちに遊び
に来ない？」と誘われた。

気になる人から、夏祭り、二人
きりで出かけようと誘われた。

大好きな彼との長電話。夜
中まで続いて、寝不足・・・

気になるあの人
のことで
頭がいっぱい！
勉強も手につかない！



大好きなあの人
も頑張ってる！
自分も負けずに頑張る！！

相手が同性でも異性でも、人間関係の基本は同じ。一方的な押しつけにならないようコミュニケーションを図りながら、相手の立場に立って物事を考えます。家族に話せないような関わり方や、本来やらなければならないこと(学習や部活)が滞るような人間関係にならないよう、**良い判断と意思決定**をすることが重要です。中学時代はまだ未熟なことが多いので、**偏った関係性にならないように、注意が必要です。困った時は信頼できる大人に相談できることが大切!**