



# Challenge 6月



そろそろ梅雨の季節が近づいてきました。なぜ日本には梅雨というものがあるのでしょうか。日本上空では、1～4月頃は冷たい空気の勢力が強く、いわば冬の季節でした。ですが5月頃から季節の変わり目となり、南側から暖かい空気が上昇し、冷たい空気と激突します。冷たい空気と暖かい空気が釣り合い停滞前線ができ、日本付近で雨雲が発達し長雨になります。ちなみに、徐々に暖かい空気が強くなり、寒気と暖気のバランスが崩れ、日本上空が暖かい空気で覆われると「夏」を迎えることになります。



ところで、梅雨の時期になった時に、体がだるくなったり、頭痛がひどくなる人はいませんか。この体調不良が発生するしくみは、自律神経が大きく関わっています。自律神経には2種類あり「交感神経」と「副交感神経」にわけられます。交感神経は体の動きを活発にする働きがあり、副交感神経は体を休ませようとする働きがあります。梅雨の季節となると、雨が降ることで環境の状態が急に変化します。その影響で私たちの中にある自律神経も、バランスを保とうとするのですが、交感神経が優先的に働いていた状態から、副交感神経が優先な状態へと変えて梅雨の環境に対応しようとするのですが、体がそれに慣れるまでとても時間がかかります。そのような体のしくみが原因で、体調が悪くなることが起こるのです。対策としては、メリハリのついた生活習慣を送ることです。例えば朝食をきちんと食べ、朝はカーテンを開けて日光を浴びることを心がけることで、梅雨の時期でも元気に乗り越えることが可能になるのです。

梅雨の季節になると体調を崩しやすくなります。体調をきちんと整え、規則正しい生活を送るようにしましょう。

## 総体に向けて頑張っています

3年生の運動部員にとっては、3年間の集大成となる大会です。チームメイトと勝利を目指して練習に励んでいます。応援をよろしくお願います。



## 6月の行事予定

日	曜	行事予定	給食
1	水	更衣(男女夏服) 45分日課	○
2	木	45分日課	○
3	金		○
4	土		
5	日		
6	月		○
7	火	45分日課	○
8	水	45分日課	○
9	木	45分日課 尿検査(3回目) 中部ブロック総体壮行会 ③内科検診(午後)	○
10	金	③内科検診(午後)	○
11	土	中部ブロック総合体育大会 (~6/25)	
12	日		
13	月		○
14	火	45分日課	○
15	水		○
16	木	表彰披露・四国総体壮行会 生徒会役員引継	○
17	金		○
18	土		
19	日		
20	月	学校安全の日	○
21	火		○
22	水		○
23	木	歯科検診①②③(午後)	○
24	金	期末考査発表[①②③④⑤⑥]	○
25	土		
26	日		
27	月		○
28	火		○
29	水		○
30	木		○

## 7月の主な行事予定

1日～6日 期末考査 9日～ 県中学総体  
11日 球技大会 13日～ 午前日課  
20日 終業式