



令和3年9月
城ノ内中等教育学校
城ノ内高等学校

2学期が始まります！

長期休暇を2学期の原動力とできるよう、気持ちを切り替えて2学期にのぞみましょう。しかし夏休み明け、学校へ行くのがつらく・おっくうに感じてしまうことは誰しもあります。特に、学校での生活に不安や悩みを抱えている人にとっては、休んで心が解放されていた分、そのギャップから学校に行くことがさらにつらく思えてしまい、気持ちが不安定になりがちです。そんな時は、一人で抱え込まず、身近な人に相談してください。

また、デルタ株の流行によって全国的に新型コロナの感染者が急増し、現在第5波の真っ只中です。大阪・京都・兵庫でも「緊急事態宣言」が発令され、県内においては徳島アラートが最高レベルⅣ「特定警戒」に上げられました。第5波では、これまで見られなかった若年層への感染が広がり、警戒が必要な状況となっています。城ノ内祭も間近です。より一層気を引き締め、感染予防対策の徹底に努めましょう。

生活を見直し・暑さと城ノ内祭に備えよう！

<p>① 睡眠時間を十分にとろう 布団に入る時間を決める。7～8時間を目標に！夏休みに遅寝をしていた人は、早くリズムを戻しましょう。</p> 	<p>② 朝食を食べよう 栄養バランスの良い朝食を。食べる習慣のない人も少しずつでもいいので、食べる習慣をつけましょう。</p> 	<p>③ 塩分多めの昼食の準備を 昼食は、塩味のきいたおにぎりなど、塩分が多めの食べ物を準備しましょう。塩分チャージを準備しておくといでしょう。</p> 
<p>④ お茶とスポーツドリンクの準備をし、こまめに水分・塩分の補給を！ 体育祭当日は、一日中グラウンドにいるため、お茶だけでなくスポーツドリンク等を用意し、水分だけでなく塩分の補給も気をつけて行いましょう。のどが渴いていなくても、『30分に1回』、また『競技の前後』には必ず水分・塩分の補給を行いましょう。</p> 	<p>⑤ 紫外線と暑さ対策を！ ○帽子の準備を ○外では日陰にいるよう心がけよう ○日焼け止めを塗ろう ○暑さ対策として、ぬれタオルや保冷剤などの体を冷やす物を各自で準備しておきましょう。</p> 	

体育祭



【体調が悪くなったり、ケガをした時は・・・】



- ★ 毎年、すり傷だけでなく、肉離れや捻挫などのケガ人が沢山です。3・6年生は特に、部活動を引退後、運動量が減った分、筋力も低下しています。日頃、運動不足気味の人は、体を動かす練習をし、無理をしすぎないようにしましょう。
- ★ 競技前には、十分な準備体操・ストレッチを行い競技にのぞみましょう。

※担任の先生や近くにいる先生、救護所に早めに申し出てください。
※体育祭で転んでケガをした際には、救護テントに来る前に、傷口を水道水できれいに洗ってから来てください。

生活習慣を見直そう！睡眠の新常識！



★ペンシルベニア大学・ワシントン大学で行われた実験

1日平均7～8時間睡眠をとる男女を、『8時間』『3日間徹夜』『4時間』『6時間』の4つの睡眠グループに分け、心身の状態を2週間記録した結果次のような結果になりました。あなたの睡眠習慣を振り返ってみましょう。

『8時間 睡眠グループ』
実験中、認知機能・注意力・運動神経ともに全く低下しなかった



『3日間 徹夜グループ』
○全ての機能が低下
○お酒を飲んで酔っ払っている状態と同等のレベルで、1日中睡魔に襲われ、検査中眠ってしまう人も
○パフォーマンスの低下を自覚

『4時間・6時間 睡眠グループ』
○日を追うごとに全ての機能が低下し、徹夜グループと同レベルまで低下した
○脳機能レベルは下がり続けた
○4時間グループが最も能力が低下していたが、6時間グループとの差はあまりなかった
○徹夜グループと違い、パフォーマンスの低下に自分で気づけない



徹夜の勉強は非効率！

新しい知識や技法を身につけるためには、覚えたその日に6時間以上寝ることが欠かせません。一睡もせず詰め込んだ記憶は側頭葉に刻み込まれることなく、数日で消えていきます。眠っている間に、記憶が整理整頓され、定着します。

1～2日の短期間の睡眠不足は、数日間の十分な睡眠ですぐに回復します。



6時間以下の慢性的な睡眠不足を続けていると、自覚がないまま、認知機能・注意力・運動神経の全ての機能が低下します。週末の寝だめ程度ではすぐに機能は回復しません。ダメージを回復するためには、長期間、十分な質の良い睡眠が必要となります。睡眠不足は、学習面や身体機能だけでなく、免疫機能にも大きく影響します。