

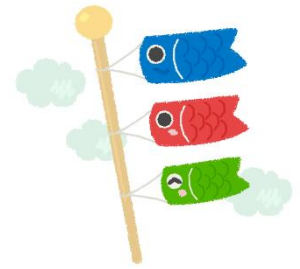
# 別中ありがとう

別所中学校学校通信  
2022年度 NO.2  
4月28日(木)発行

## 「春バテ」は大丈夫？

先日、インターネットのニュースで「春バテ」という言葉を目にしました。新しい年度がスタートする春は、生活の環境が変化し気づかないうちに、体がだるい、イライラする、やる気が出ない、寝覚めが悪いなどの不調を感じることがあります。また、春は寒暖差や気圧の差が大きく、気候の面でも体調に影響が出やすい季節であることが「春バテ」の原因として考えられるとされていました。

中学生になり大きく環境が変わった1年生、後輩ができ、ぐっと中学生らしくなった2年生、そして義務教育最後の年となった3年生、学校でもそれぞれに生活の変化に適応しながら4月を頑張ってきました。ゴールデンウィークでリフレッシュし、春の後半、夏への準備となる5月も元気よく過ごしてほしいと思っています。



## アクセルとブレーキのバランスで体調をコントロール

人間の体調を管理している体の中の司令塔は自律神経だといわれています。呼吸、心臓の動き、食物の消化など、体のほぼすべての器官に自律神経が関与しています。自律神経には下のように2つの役割があります。自動車に例えるとアクセルとブレーキの役割です。アクセルが効きすぎると過度に頑張りすぎてしまったり、ブレーキが効きすぎるとだらだらと時間を使ってしまうことになります。2つのバランスが大切だということです。(自律神経は1年生の保健体育で学習します。)

自律神経 { 交感神経 … 興奮や活動を促す … アクセルに例えられる  
副交感神経 … リラックスや安定を促す … ブレーキに例えられる

自律神経を整えるには、朝食をしっかり食べること、ぬるめのお湯でゆっくり入浴すること、適度な運動をすること、起床時に一杯の水を飲むことも効果的だとされています。どれも生活習慣に関わることです。ゴールデンウィークを含め、5月も基本的な生活習慣を大切にして自律神経が乱れないようにしましょう。

## 《保護者・地域の皆様へ》

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できなかった4月のオープンスクールを、保護者の方を対象として実施させていただきました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。実施後のアンケートでは「細やかにご指導いただきありがとうございます。」「教室は換気がよくされている。」といったご意見や、一方で「休み時間に次の準備があり、トイレとかも大変だと思いました。」といった生徒の学校生活を心配するご意見もありました。この時期に感じることは、各学年により異なると思いますが、生徒の状況を注意深く見守りながら教育活動を進めていきます。

学校長 坂田 直裕