

今学期もあと少し！（2 週間）

7月4日（木）

1 学期もあと 2 週間となりました。期末懇談会も本日より始まります。期末懇談会の内容も含め、生徒としっかりと話をしていただき、有意義な夏休みを過ごせるようご協力をよろしくお願いします。3 年生が部活動から退き、本格的な受験モードに入る夏休みですが、これまで運動部に所属してきた生徒が急に運動をやめたことで、体重増加に悩むケースも多いようです。上位大会で活躍した生徒でも、高校入学までの半年間で体型が変わり、入学後に思うような結果を残せない生徒も少なくありません。以下の点に気を付け、今後の生活を送って欲しいと思います。

- ① **家庭での食事内容を見直しましょう。** 夏休み以降、体重が増加する最大の理由は「運動量が減っているのに、食事の内容やボリュームがそのまま」だからです。これを機会に、三食バランスのよい食事がとれているかどうかを見直してみましょう。
- ② **適度な運動を促し、体重増加防止と免疫力をアップしましょう。** 適度な運動で筋肉を動かすと、血行がよくなり、免疫力アップの効果も期待できます。体重増加防止だけでなく、夏かぜ 夏バテの防止にもつながるでしょう。特に受験期にはインフルエンザなどの感染症等が流行します。受験対策の一番は体力アップです。
- ③ **規則正しい生活サイクル作りを心がけましょう。** 「部活動を頑張っていた時は疲れているため、夜更かししたりせず、「早寝 早起き 朝ごはん 歯みがき」の生活を送っていたが、部活動を退いた後は夜型生活になってしまった・・・」という生徒も多くいます。遅い時間に食事するくせがついたり、睡眠時間が短くなったりすると、太りやすくなってしまいます。3 年生にとって夏休みは、部活動中心の生活サイクルから受験勉強中心の生活サイクルにシフトチェンジするのが重要です。

昨日の全校集会

