保健だより9月号

vol.5

長い夏休みが終わり、いよいよ9月が始まりました。楽しい思い出がたくさんできたことと思いますが、休み中の 夜更かしや不規則な食事で、体が「夏休みモード」になっていませんか?9月は、学校生活のリズムに体を慣らして いくことがとても大切です。まずは下の3つを意識して、心も体も元気に過ごしていきましょう!





✓早寝早起きで、体内時計をリセット

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムが整いやすくなります。寝る前はスマホやゲームを控え、 しっかりと睡眠時間を確保しましょう。十分な睡眠は、集中力アップにもつながります。

✓朝ごはんで脳にスイッチオン

朝食を抜いてしまうと、午前中の授業に集中できなかったり、イライラしやすくなったりすることがあります。ごはんやパンなどの主食に、おかずや牛乳などを加えて、バランスの取れた朝食を心がけましょう。

▼適度な運動と水分補給

まだまだ暑い日が続きます。運動する際は、こまめに休憩をとり、水筒などで水分補給をしっかり行ってください。軽い運動でも、気分転換になり、夜もぐっすり眠れるようになりますよ。

自分の心と体に向き合って 無理せず過ごそう



長期休み明けは、期待と同時に、少しの不安やストレスを 感じやすい時期でもあります。

「なんだか気分がすぐれないな」「なんかつらい」 「友達とうまく話せない」 「気持ちが落ち込む」 「勉強に集中できない」 「体の調子が変だな」・・・

もしそんな風に感じることがあったら、一人で抱え込まず 先生方やまわりの頼れる人に相談してみましょう。また、 よければ保健室に相談しにきてください。保健室は、ケガ の手当や休養をするだけでなく、みなさんの心と体の状態 を一緒に考える場所です。

また、本校には週に一度スクールカウンセラーの先生が来校されています。面談予約は保健室でも受け付けているので、いつでも伝えてくださいね。

9月9日は「救急の日」 本校のAEDの設置場所について

① 本館中庭通路 (教室から体育館に 行くときの右手側)

※担架も設置されています





体育館入口(東側)

いざ!という時に使えるように、覚えておいてくださいね。