



今日は終業式以来の登校日でした。久しぶりに皆さんの元気な顔が見られて大変嬉しく思います。夏休みももう少して折り返しです。一人ひとり勉強や部活動、資格取得などに励み、充実した時間を過ごしていることと思います。明日8月7日は立秋ですが、まだまだ暑い日々が続きます。暑さに負けないためには、普段からの体づくりが大切です。生活リズムが崩れがちな夏休みこそ、いつも通りの生活を心がけて健康を維持していきましょう。



保健室からの提案

自分を知るための 心と体の自由研究

自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。日中に眠くならないのが目安です。



一日の食事の栄養素、何が 多い？何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



何をしているときが 一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。



一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみましょう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



夏休みでずれてしまった体内時計をリセットするには？

夏休みに入り約2週間が経過しました。久しぶりの登校日でしたが、朝はすっきりと目覚めることができましたか？みなさんの中には、生活習慣が不規則になっていたり、昼夜逆転してしまったりしている人がいるかもしれません。一度ずれてしまった体内時計を元に戻すには、コツが必要です。

- ① 太陽の光を浴びる
まずは、普段の登校日と同じ時間に起床し、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
夏は夏バテで食欲がなくなりがちですが、欠食をせず、3食バランスの良い食事をとることが大切です。特に、糖質やタンパク質は体の調子を整えてくれるため、朝ご飯に最適です。
- ③ 就寝の1～2時間前に軽い運動をする
布団に入る1～2時間前に、ストレッチなどの軽い運動をすることで、睡眠の質が上昇します。

これら3つのポイントを実践し、2学期が始まるまでに体内時計をきちんとリセットしておきましょう！

夏は特別な思い出を作らなきゃ!?

SNSには、花火や旅行など楽しそうな写真があふれています。にぎやかな笑顔やキラキラした空の下「これぞ夏!」というような光景ばかり。



そんな画面を見ていると「自分は何もしていないな」と感じてしまうことがあります。でも思い出は、イベントの大きさよりも「心に残るかどうかが」大切です。

例えば、アイスを食べながら友だちと笑った時間や、夕焼けの空をぼーっと見上げたひととき。

そのときは特別じゃなくても、後から心に浮かんでくる「静かな夏」こそ、本物の思い出かもしれません。誰かの夏と比べず、自分らしい夏の形を見つけられたら、それは大きな一歩です。大人に近づいてきた証拠かもしれません。



受診、 後回しに なっていませんか？



新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！