

保健だより 夏休み号



令和6年7月19日 旭中学校 保健室

いよいよ明日から夏休みですね。みなさんはどのように夏休みを過ごす予定ですか？長い休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ことがとても大切です。ケガや体調管理に気を付けて充実した夏休みにしてください。

ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気のワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは？ 

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。

それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒント  を紹介！ 

① 学校に行く日と同じ時間に起きよう

ヒント



規

則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけれるよ。

② 起きたらまずカーテンを開けよう

ヒント



眠

い朝もカーテンを開けて朝日をとって目覚めスッキリ！
太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

③ 体をこまめに動かすクセをつくろう

ヒント



昼

間に体を使うとよく眠れるんだ。
運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

④ 寝る前のスマホはやめよう

ヒント



寝

る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散しただ
けなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でも
OK! と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる
分、普段とは違うトラブルに巻
き込まれることがあります。自
分の言動ひとつで自分を含めた
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

困ったときは
迷わず大人に相
談を。



夏休みこそ治療のチャンス!

1学期の健康診断の結果からむし歯や視力低下などで、まだ病院を受診していない人は、この夏
休みを利用して行くようにしましょう。受診した人は、結果報告書を担任の先生に提出してください。

1学期の保健室来室記録

R6.7.12 現在

保健室の
利用件数

203 件

ケガの手当てで
来た人

63 人

一番多かった
ケガ
打撲

体調が悪くて
来た人

132 人

一番多かった
症状
頭痛

その他の理由で
来た人

8 人



最近、あなたには、
不安や悩みが
ありますか?



こども そうだんまどぐち
子供のSOSの相談窓口
(文部科学省)

0120-0-78310

(フリーダイヤル・無料)

心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



いのち
変える



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

一人で悩まないで。世の中には信頼できる人が必ずいます。苦しい時には助けを求めてください。