



保健だより



夏休み号



令和5年8月16日(水) No.5
明和県央高等学校 保健室

熱中症予防と

けんこうな生活のために

やす ちゅう はや
休み中も早ね・
はやお 早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



保健室から

今、心の元気はありますか？

体についてはよく耳にしますが、心にも元気のある時・ない時があります。そして心の元気がない時は、その気持ちをうまく言葉にすることができないときもあります。

何か不安なことや悩んでいることがあったら、言葉にできなくても大丈夫なので、いつでも保健室へ来てくださいね。

8月31日、素敵な笑顔の皆さんと会えることを楽しみにしています。



夏休みモードを
切り替え

まずは「早寝」から



リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



健康の心得

～先生方に突撃インタビュー！～

T.N 先生



毎朝 30～40 分

愛犬とウォーキングをする

N.S 先生



食べ過ぎない！

S.U 先生



水分不足に気を付ける





今年の夏休みは、 昨年とはちょっと違う夏休みに！



スクールカウンセラーより

この3年間、コロナ禍による行動制限により、人と人との交流や学校での活動が制限され、学びや成長の機会が奪われました。これは、心の成長にも影響を与えていると考えられます。中学生から高校生の、いわゆる思春期は、「自立」に向かって精神的に大きく飛躍します。「自立したい！」でも、「不安でもう一度親の愛を確認したい」という気持ちや、「反抗」と「甘え」という形で現れ、自分でも心の不安定な波を、どうコントロールして良いかわからなくなったりします。そんな時、友達との交流やさまざまなイベント活動などを通して、自分と言うものを再認識して、次のステップに行けるのです。行動制限のあった3年間を取り戻すべく、今年の夏休みは積極的に友達と関わり、ボランティア活動や地域活動、イベントなどに参加して欲しいと思います。そしてコミュニケーションをたくさんとってみてください。話す事で、改めて「自分」という存在を認識し（自己理解）、また他人の考えも認識（他者理解）出来るようになり、相互理解に繋がります。

夏休み明けには文化祭が予定されていますね。これはとても良い機会になります。他者との協働活動を積極的に行ってください。面倒くさがらずに、自分の与えられた役割をしっかりと果たし、他者にも手を差し伸べ、お互い笑顔で、充実した楽しい時になれるよう頑張ってみてください。きっと、心の成長に役立つと思います。

最後に、夏休みは楽しい事ばかりではなく、様々な「悩み」が浮上してくる期間でもあります。特に夏休み後半に、心が低迷し、「死にたい…」などと考えがちです。悩みを抱えている人、是非相談しに来てください。一人で抱え込まないで、一緒に考えましょう。決して一人ではありません。2学期の始業式に元気な笑顔で会いましょう。

