

保健だより

8月号

令和7年8月16日(土) No.5
明和県央高等学校 保健室

カウンセリングルームから

朝日を浴びると



心も体も元気

毎日暑い日が続いていますね。夏バテや熱中症に気がつけたい時季ですが、皆さんは元気に過ごしていますか？

お盆も過ぎ、そろそろ夏休みの終わりが見えてきました。夏休み前に皆さん自身が立てた【目標】の達成状況はいかがでしょう。残りの期間でやり残していたことに取り組んだり、生活習慣を

整えたり、治療・受診を済ませたりと、新学期を迎えるための準備を始めましょう。

また、本日BLENDを通じて【第2回健康アンケート】を配信しました。今の自分の心と身体の状態を見つめ、8/19(火)までに回答してください。

2学期に向けて心と身体のメンテナンスを行い、心配事があれば一人で抱えこまずに相談してくださいね！



新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。



早寝早起きをして、
生活習慣を整える



だらだらと過ごさず、
適度に運動する



病気や異常は夏休み
の間に治療しておく



登校の不安は、信頼
できる大人に相談する

1学期にカウンセリングルームに来室した人の30%は「友人関係の悩み相談」でした。学校生活において、『学校が楽しい』と思えることは、とても重要なことです。そして、楽しいと答えた人のほとんどは、友人関係の良好さをあげています。逆に捉えると、良好でない場合、学校に来ることがストレスだし、プレッシャーになります。では、友人関係を良好にするには、どうしたらいいのでしょうか？

やはり一番は【コミュニケーションをとること】です。SNSではなく、お互いしっかり目を見て話すことです。コミュニケーションを通じて、お互いを尊重すること、相手のプライドを傷つけないこと、そして、信頼関係を築けるように努力することです。相手を思いやる心を持って、時には相手の話を傾聴し、感謝の気持ちを伝えることも大切です。

2学期には県央展があります。特別な活動をきっかけに、友人関係がぐっと近くなることがあります。そうなればいいですね。しかし、集団の中において、協力する姿勢が無かったり、自己中心的な行動をとったりしていたら、仲間から倦厭されます。気をつけましょう。県央展をきっかけに、より良い信頼関係が築け、楽しい学校生活が送れるよう願っています!!

