

ほけんだより8月

令和8（2026）年8月24日

No. 5

札幌市立啓明中学校保健室

約1か月の夏休みも終わり、今日から2学期が始まります。体調はどうでしょうか？寝不足だったり、体がだるかったりする人は生活のリズムを整えていきましょう。もう少し暑い日が続きます。熱中症対策も忘れずに！

また、体だけではなく、こころの健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらいというときには、無理をせず、周りの人にも相談しながら少しずつ夏休み明けの生活に慣らしていきましょう

**まだまだ
熱中症に注意！**



—— 熱中症予防に大切なのは？ ——

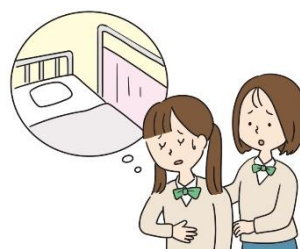


ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。

健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

1 学期の暑い日に体調不良で保健室に来た人に話を聞いてみると、睡眠時間が足りていない、朝食を抜いてしまった人もいました。
早めに寝て、朝ご飯を食べる時間を確保しましょう！



抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみてもいい？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



お知らせ

夏休み中に部活動でケガをして病院へ行った人は、2学期にスポーツ振興センターの手続きをします。顧問の先生に連絡してください。

また、過去のケガの書類がお手元にある方は学校へご提出ください。

