



西野中 保健だより



2026年8月26日
札幌市立西野中学校
保健室

第4号

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏休み明けは、何だか調子が上がらない、何だか元気が出ないという人もいるかもしれません。そんな人は慌てずゆっくりスタートにして、無理せず体調を整える意識をもっていきましょう！

夏休み明け、どう過ごす??

夏休みにダラダラと過ごしすぎて生活リズムが崩れている人はいませんか？まだまだ暑い日が続いて体調も崩しやすくなっているので、生活リズムを学校モードに整えるところから体調管理をしていきましょう！体と心はつながっているので、体調がよくなると気持ちも上がっていきますよ♪以下の項目を意識してみてください。

★朝は余裕をもって同じ時間に起きよう！

★朝ご飯をゆっくり食べよう！

★夜寝る30分前のスマホを控えよう！

それでも何だか調子が上がらない、何だか元気が出ないという人は…

自分を癒す時間を作ろう

心と体をリフレッシュする4つのヒント

①スマホやゲームから離れる

スマートフォン、タブレット、ゲーム機を完全に置いて、自然の声を聞こう。デジタルデトックス！

自然の中で静かに過ごす。画面から離れて、心と体をリセット！

デジタルデトックス

②趣味の時間を作る

好きなことに没頭して、心をリフレッシュ！誰のためでもない、自分のための時間。

お絵かき、音楽、読書…自分の好きな世界に浸る！

趣味に没頭する

③湯船に浸かってリラックスする

温かいお湯で体と心を解きほぐそう。好きな香りと音楽で、最高の時間！

温かいお湯、好きな香り、calming 音楽、最高の時間！

ゆっくり温まる

④意識的に深呼吸する

いつでも、どこでもできる！息を吸って、ゆっくり吐き出す。心を落ち着ける。

深く息を吸って、ゆっくり吐く。いつでも、どこでもできる！

深く息を吸って吐く

自分を一番大切に。自分に優しくね！～中学生のみなさんへ～

Gemini で作成してみました😊

！感染症注意！

札幌市では現在、手足口病の警報が出ています。手足口病は、口腔粘膜や手や足に、水疱性発疹が出現することを特徴とする感染症で、出席停止扱いとなります。主な感染経路は、飛沫感染・接触感染・糞口感染(便の中に排泄されたウイルスが口に入ることによる感染)で、3～4日の潜伏期間を経て、発症します。乳幼児の感染が多い感染症ですが、大人でも感染し、症状が重くなりやすいとも言われています。しっかりと手洗い・うがいを行うことが予防につながります。

その他にも、関東の方では早くもインフルエンザA型(コロナも)が出始めているようです。現在、冬である南半球で流行しているものが、インバウンドで日本にも入ってきていることと、昨年流行したインフルエンザA型の変異株である「サブクレードK」という型に対する免疫を持っている日本人がまだ少ないということが大きな要因のようです。インフルエンザの予防接種は大体10月から開始の病院が多いと思いますので、夏だからと油断せず、手洗い・うがいなどの感染症対策を意識してほしいと思います。