保健た出り

令和7年 8月号 柏崎市立第一中学校 保健室



夏休み明け 規則正しい生活を取り戻そう

今日から学校生活が始まりました。元気に登校できましたか? 心と身体の調子はどうですか? 夏休み明け、まだまだ厳しい暑さが続きます。 夏休みモードから学校モードへ、生活リズムの切り替えはできていますか? 夏休みで生活リズムが乱れてしまい、「身体がキツイ・・・」「授業中眠い・・・」という人もいるかと思います。

特に、早寝早起きを心がけ、できるだけ早く生活リズムを取り戻せるようにしましょう。体調不良で保健室に来る生徒の多くは、早寝、早起き、朝ごはんのいずれかができていない生徒が多い傾向があります。

毎日、元気に楽しく過ごすためにまずは体の調子を整える、 規則正しい生活をすることが大切です。

そのためには、右のことに注意しましょう! 夏休みで乱れた生活リズムを夏休みモードから学校モードへ切り替えられると良いですね®

保健室前に、「my daily routine」 ~自律神経を整える方法~を掲示しました。「ちょっと心が疲れている…」「だるい」

| 早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た
| 朝ごはんを食べた
| が一ムをしたり、
動画を見たりする
| 時間の約束を守った
| 外遊びや
スポーツをした
| おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら〇)
| 夕ごはんを食べた

と感じたら、気分転換をして心をリフレッシュさせましょう♪ 夏休み期間で崩れがちになった生活習慣を、自分に合った方法でリフレッシュできるといいですね! ぜひ参考にしてください。



リフレッシュするほかの方法として・・

☆自分の好きなこと(趣味)を楽しむ ☆ゆっくりお風呂に入る。

☆友達、家族とおしゃべりする。遊ぶ。

☆キレイな景色や花を見る。

☆軽く体を動かす。

(散歩・ヨガ・ストレッチなど)

☆アロマオイル を楽しむ

などもあります。

こんなルーティーンいかがですか?

【ヤッター】の ボーズで1日 とスタート 足住後ベッド(本団) から出て立ちあがったら、歯こぶしを領土 につき上げて【ヤッター】「のボーズ。 血流 がよくなり気持ちも 前向きに。

1か所片付け 自分にできるこ とをクリアでき ると小さな達 成態が得られ 気分も上がりま す。たとえばち 分だけーか所

を片付けるだけ

CO.K !

取る前に1日めったことなどで モヤモヤしてロ たら・・・「や〜 めた!」と声に 出して脳に伝え

て。一旦思考が

ストップし落ち

着くはず。

気分さあげるためにワクワク リストを作ろう。 1か月単位で 10分ぐらいで 具体的な行動 レベルで書くこ

亡がおススメ。

気に入りのフレーズにマーク お気に入りのまさ 振んでその様。心 が動いたフレーズ にマーカーで積さ 切りたり、計画を

易ってれて、あた

で見返すと自分

の思考の傾向が、

わからことも。

もうすぐ大イベントの体育祭です。**暑い夏で疲れた体を整え、当日は最初から最後まで笑顔で元気いっぱいで参加してほしい**と思っています。前期後半も乗り越えるために、心も体もしっかり準備していきましょう。