

保健たより



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」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。



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。