



令和7年9月
横田中学校
保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活から普段の学校生活へ、生活習慣と気持ちを切り替えて、勉強、部活、課外活動などにしっかり取り組めると良いですね。

夏休み明けは、生活リズムが変わることで、少し気持ちが落ち着かなかったり、疲れを感じたりすることがあります。自分の心の疲れのサインを見逃さず、早めにケアをすることが大切です。

心の疲れとサイン

① 体に現れるサイン

- だるい、疲れる
- 体の不調（下痢、便秘、頭痛、腹痛、肩こり、めまいなど）がある
- 眠れない日が続いている



- 朝、起きられない
- 食欲がない



② 心に現れるサイン

- いつもイライラしている
- やる気が出ない
- 物事に集中できない



- すぐに涙ぐんでしまう
- 憂うつな気持ちになる



③ 言葉や行動に現れるサイン

- ミスが増えている
- 急に成績が下がる
- 身だしなみを気にしなくなった



- これまで関心があつたはずのことに興味なくなった
- 自傷行為をしてしまう



心の疲れを回復させる方法

生活リズムを整える



早寝早起き、決まった時間の一日3食の食事、30分程度の軽い運動をしましょう。

信頼できる人とおしゃべりをする



話すことで気持ちがリフレッシュし、自分の心も整理できます。

他にもいろいろなりフレッシュの方法があります。一人で抱え込まず、周りの人に相談してくださいね。

保護者の方へ

健康診断後の受診はお済みですか？

横田中学校では、健康診断で受診のお知らせを出した人へ、受診の結果を学校まで知らせていただくよう、願っています。受診のお知らせを受け取り、病院へ受診をされましたら、なるべく早めに担任または養護教諭まで受診結果を提出してください。また、定期的に通院している等の理由で受診されなかった場合にも、お手数ですがその旨を記載していただき、提出していただきますよう、願います。

受診のお知らせの下部分に受診結果を記入することができます。受診先で記入していただくか、保護者の方が記入をしてください。

持ってこよう！マイボトル！

まだまだ暑い日が続いていますね、学校生活の中で熱中症にならないために大切なのは水分補給です。のどが渴いたな、と思う前に水分補給をしましょう。



1日2リットル以上の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しましょう。



水筒の中身は...

- ・水
- ・お茶
- ・スポーツドリンク

よろしくお願いします！



8月1日から育休を終えて復帰しました。養護教諭の恩田佑夏です。はじめましての人も、久しぶりの人も、みなさんと会えるのをとても楽しみにしていました。保健室では、体のことはもちろん、気持ちのことや、学校生活でのちょっとした悩みも相談することができます。みなさんとたくさんお話ししながら、元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

