

ほけんだより

夏休み号

令和8年7月24日

保健室 夏休み号



ついに夏休みが始まります。約1か月の長い休みは、普段できないことに挑戦したり、家族や友達と

楽しい時間を過ごしたりできる貴重な期間です。その一方で、夜更かしや朝寝坊、暴飲暴食など、生活

習慣が乱れやすい期間でもあります。生活習慣の乱れは、体調を崩しやすくなるだけでなく、夏休み

明けの学校生活にも影響します。第2学期やその後に始まる現場実習を元気に迎えるためにも、

早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、適度な運動や休養を取りながら、自分の健康を意識して過ごしまし

ょう。充実した夏休みを過ごし、8月24日(月)に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています！

夏休みの過ごし方

元気に楽しく過ごすために、できることからやってみよう！

① 夜更かしをしないようにしましょう

生活リズムをくずさず、しっかり睡眠をとろう！

② 3食きちんと食べて栄養をとろう

バランスのよい食事で、元気な体をつくろう！

③ のどが渇く前に水分補給をしよう

こまめに水分をとって、熱中症を防ごう！

④ 涼しい時間に軽い運動をしよう

朝や夕方など、涼しい時間がおすすめ！無理なく続けよう！

⑤ スマホは時間を決めて使おう

使いすぎに注意して、目や心を休ませよう！

⑥好きなことをして心もリフレッシュしよう

自分の好きなことや、リラックスできる時間で、心をリフレッシュしよう！



自由な時間の多い夏休みは、普段よりSNSやオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くな

るかもしれません。これらは友だちや同じ趣味を持つ仲間とコミュニケーションをとれる楽しいツ

ールですが、同時にリスクもあります。自分の身を守るためにも、ネットトラブル対策をしましょう。



スクールカウンセラー来校日時のお知らせ

8月は、8月26日(水) 13時30分～15時30分に来校します。

お話ししたい生徒は8月24日(月)までに保健室前ポストに希望用紙を入れるか、保健室に声をかけてください。

