



令和8年8月24日
保健室・8.9月号

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。夏休み明けは、生活リズムが乱れやすく、疲れが出やすい時期です。特に、現場実習を控えている人は体調管理がとても大切です。また、新学期は知らないうちに心にも疲れがたまることがあります。
自分の心のサインを見逃さず、元気に学校生活を送りましょう。

一人で悩みを抱えていませんか？



こんなときは一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみましょう。話してみることで気持ちが楽になることがあります。



スクールカウンセラーに相談できます。

「こんなこと相談してもいいのかな」と思
思うことでも大丈夫です。

悩みが大きくなる前に、
気軽に相談してください。



次回、スクールカウンセラーの右田先生が来校されるのは

8月26日（水）13時30分～

相談したい生徒は、保健室前ポストに希望用紙を入れてください。

現場実習に向けて体調を整えよう！

現場実習では、慣れない環境で活動しなければなりません。体調を崩すと自分の力を発揮することができなくなってしまいます。今からしっかりと準備をしましょう。

1 生活リズムを整える



毎日決まった時間に寝て、
しっかり睡眠をとりましょう。

体内時計のリセット！

2 朝ご飯を食べる



朝ご飯は体と脳の
エネルギーになります。

3 こまめに水分補給をする



のどが乾く前に、
水分をとりましょう。

4 体調が悪いときは 早めに相談する



発熱や風邪症状が
あるときは、早めに受診しましょう。



9月9日は救急の日！



けがや体調不良は、いつ・どこで起こるかわかりません。もしものときは、一人で我慢せず、先生や周りの大人に知らせましょう。救急の日をきっかけに、自分や周りの人を守る行動について考えてみましょう。