

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。長期休みで生活リズムがくずれていませんか。少しずつでいいので、ゆっくり学校モードに切り替えていきましょうね☺

休み明けで、友達や先生に会うのが楽しみな人もいれば、どうしても気分が沈んでしまう人もいるかと思いますが、気持ちがしんどいときは、家族や信頼できる人に相談したり、リラックスできる方法を探してみてください。もちろん、保健室にお話しに来てくれても大丈夫です👍無理せず、ほどほどに新学期をスタートさせましょう❤️

それと、まだまだ暑さが厳しく、熱中症が心配です！△保健委員さんがお昼に暑さ指数について放送してくれているので、しっかり聞いて暑さ対策をしてください☀

生活リズムを整えよう☀

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



ちよつと話してみませんか？

がっ 学校生活や部活動、人
げんかんけい しんろ 間関係、進路のことなど
なや で悩んでいませんか。
そんなときは、一人で抱え込まずに
はな 話してみましょう。気持ちを整理でき
たり、あた 新し 視点を 気づけたりして、
こころ すこ 心が少し軽くなるかもしれません。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

