

ほけんだより

いよいよ2学期になりました！夏休みは有意義に過ごせましたか？

だらだら過ごしてしまった…という人は、今日から有意義に過ごしましょう！

また、長い休みで生活習慣のリズムが崩れている人もいるかもしれません。

今から生活習慣を整え、自分の健康は自分で守るように心がけましょう。



生活リズムを整えよう！

決まった時間に起き、
朝ごはんを食べる。

ひるま
昼間に有意義な活動
をする。

よる
夜ぐっすりと眠る。

就寝時刻の1時間前から
スマホやゲームは見ない

検査や治療に行きましたか？



1学期に行われた健康診断結果で、検査や治療が必要な人には
「結果のお知らせ」を配付しています。お知らせをもらったみなさん
さん、検査や治療は終わりましたか？

検査や治療が終わった人は「検査報告書・受診報告書」を担任
の先生へ提出してください。また、用紙を無くしてしまった人
には再発行しますので、保健室の金子に知らせてください。



さいがい けいけん 災害を経験したあなたへ

令和7年8月、豪雨の影響で、私たちの学校がある天草市や上天草市も大きな被害を受けました。ニュースやテレビ番組などで豪雨の映像などを見たり、被害の話を聞いたりして、一時的に落ち着かなくなったり、不安になったりすることがあります。それは誰にでも起こりうる、自然な心と体の変化です。

でも、つらい気持ちがずっと続いたり、不安な気持ちが続く時には信頼のできる大人に相談してくださいね。保健室にも相談にきてください。あなたの話を聞いてどうすれば気持ちが楽になるかと一緒に考えます。

ふあん しんぱい
～不安や心配などストレスを感じている時は～



しっかり食べる



しっかり寝る



ひと はな
人と話す

いじょう とく いしき す
以上3つのことを特に意識して過ごしましょう！

た ね しんらい ひと はなし
しっかり食べて、しっかり寝て、信頼できる人と話をするとなど、
じょうす はっさん あんしん じょうきょう く すこ
上手にストレスを発散し、安心した状況で暮らしていくうちに少し
やわ すずつ和らいでできます。

す おんがく き うんどう からだ うご
好きな音楽を聴いたり、運動で体を動かしたりするなど、ストレス
はっさんほうほう じぶん はっさんほうほう み
の発散方法はいろいろあります。自分なりのストレス発散方法を見つ
けてみましょう。

