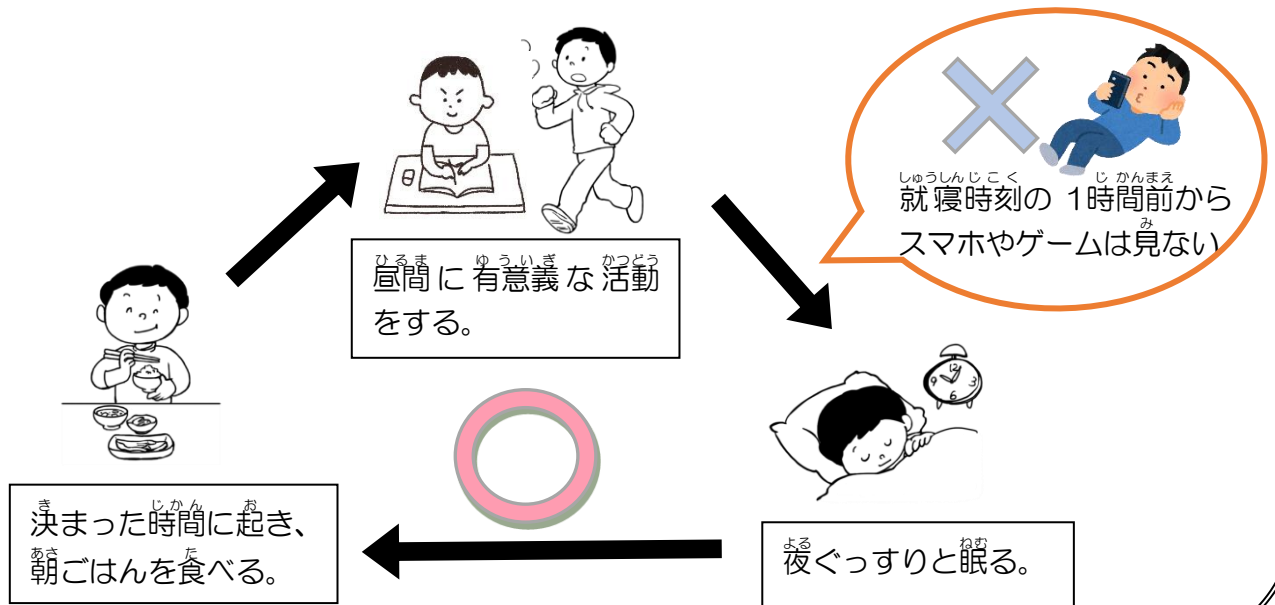


ほけんだより

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！



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、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

れいわ ねん がつ ごう えいきょう で、わたし がっこう あまくさし かみあまくさし おお ひ がい
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
う 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
そうだん 相談してくださいね。ほけんしつ 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
もちが 楽しくなるかを一緒に 考えます。

ふあん しんぱい かん とき
～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！

しっかり食べて、しっかり寝て、信頼できる人と話をするなど、
じょうず 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
ずつ和らいできます。

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
のはっさんほうほう 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。

