ほけんだより8月

釧路市立桜が丘中学校 保健室　２０２５．０８．２５

　みなさん、お久しぶりです．夏休みはどんなふうに過ごしたでしょうか．お家で過ごした人やどこかお出かけした人、部活動を頑張った人、それぞれだと思います．リフレッシュは出来ましたか？

　いよいよ今週から学校が始まりますので、夏休みモードから切り替えて学校生活を送りましょう．

生活リズムを学校モードに戻そう！

朝ごはんをゆっくり食べる

朝は余裕を持って同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ早めに寝る

　夏休みにダラダラと過ごしすぎて生活リズムが崩れている人はいませんか？まだまだ暑い日が続いて体調も崩しやすくなっているので生活リズムを整えるところから体調管理をして行きましょう！体と心は繋がっているので、体調が良くなると気持ちも上がっていきますよ

　釧路は本州に比べると涼しい日が続きますが、まだまだ熱中症には気をつけなければなりません．こまめな水分補給、衣服の調整を行いましょう．

こころにも応急手当を

　なんだか元気が出ないな～、心が疲れているかも…、なんだか辛いなと思っている人がいたら、いつでも保健室に来てくださいね！

　お腹が痛い時には横になって休むことと同じで、こころが疲れている、辛い時にも応急手当てとして休むことが必要です．こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません．でも、こころの傷にも応急手が必要です．その方法の一つが、信頼できる人に相談すること．話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります．身近に相談ができる人がいないときは、保健室で休憩したり、お話をしたりしましょう．