

保健だより 8月号

2025. 8. 26 千歳市立東千歳中学校 No. 10

学校が始まりました♪

夏休みが終わり、学校がスタートしました。みなさん、どんな夏休みを過ごしていたか、ぜひ聞かせてください♪

夏休み中、生活リズムが崩れていたなと感じる人は、熱中症や体調不良になりやすいです。まずは、生活リズムを学校モードに戻していきましょう！

10月には学校祭がありますね。元気に取り組めるよう、自分で自分の体調管理ができるよう心がけましょう。

朝の健康観察を忘れずに！



毎日、入力してもらった健康観察をチェックし、みなさんの健康状態を見守っています。今日からまた忘れずに入力をお願いします！

そして、みなさんがオクリンクプラスで記入している振り返りカードに、コメントを返しています。アドバイスなども書いているので、確認してみてください！

心の不調、一人で抱え込まないで

長期休暇明けは、心の不調が出やすいです。悩みを一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してみてください。その気持ちを受け止め、寄り添ってくれる人が必ずいるということを覚えておいてくださいね。

～『心』のケア～

規則正しい生活で、自律神経を整えることが大事です！



バランスの良い食事・ぐっすり眠る・朝日を浴びる

あなたは大丈夫？

夏休み明けに多い2つのトラブル



頭痛



腹痛



どちらも夏休みの生活習慣の乱れからくる

睡眠不足 が原因かもしれません！

夏休みでズレてしまった体内時計

リセットするには？

1. 太陽の光を浴びる

まずは朝、同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



2. 朝ごはんを食べる

特に糖質とタンパク質がおすすめ。

1日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切です。



3. 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。

ただし、激しすぎる運動はNG。

