# ほけんだより8月

令和８年　８月号
高千穂中学校
保健室

２学期がスタートしました！夏休みは元気に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続くため、今後も熱中症への注意が必要です。こまめな水分・塩分補給を心がけ、体調が悪いと感じたら無理をせず、早めに先生へ知らせましょう。また、夏休み明けは生活リズムが乱れやすく、疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、朝ごはん、規則正しい生活を心がけ、元気に2学期を過ごしましょう。

## 「夏休み明け、体と心は学校モード？」

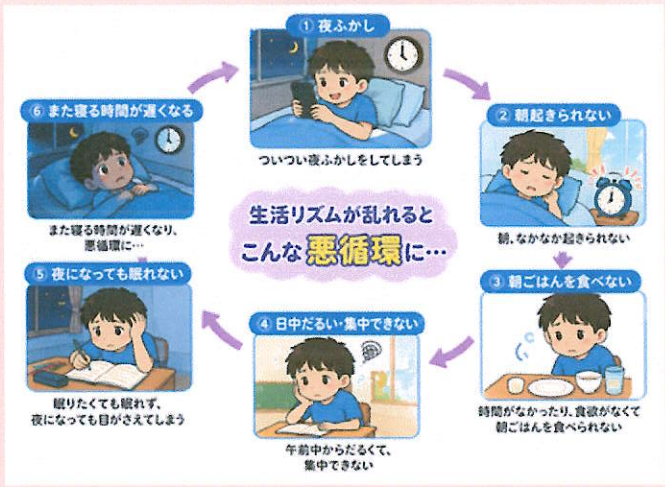
夏休みが終わりました。休みの期間、あなたの生活は学校があるときと比べてどうでしたか？

□ 寝る時間が遅くなった　□ 起きる時間が遅くなった　□ 朝ごはんを食べない日があった
□ メディア利用の時間が増えた　□ 運動する時間が減った　□ 昼間に眠くなることが増えた
□ 「なんとなくだるい」と感じることがあった

いくつ当てはまりましたか？

### 「学校が始まれば、自然に元に戻る」？

夏休みの間に変わった生活リズム。「学校が始まれば、元に戻るでしょ！」……**本当にそうでしょうか？**夏休み中に夜ふかしが続いていた場合、学校が始まったからといって、すぐに体が学校生活のリズムに戻るとは限りません。そのため、**朝起きるのがつらい、授業中に眠い、集中できない、体がだるい**などを感じることがあります。
今の自分の体は、どんな状態でしょうか？




## 生活リズムを整える「5つのポイント」

**① 起きる時間を決める**
毎日できるだけ同じ時間に起きましょう。起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びることを意識しましょう。

**② 朝ごはんを食べる**
朝ごはんは、体と脳を目覚めさせるスイッチです。まずは何か一口でも食べる習慣をつけましょう。

**③ 日中は体を動かす**
部活動や外遊びなど、熱中症に気をつけながら日中に体を動かしましょう。

**④ メディアの時間を考える**
スマホ・ゲーム・動画は、時間を決めて使いましょう。特に寝る前の長時間使用には注意が必要です！

**⑤ 夜は眠る準備をする**
寝る直前までスマホを使わず、ゆっくり過ごしましょう。

### 2学期、どんな自分で過ごしたいですか？

「朝から元気に学校へ行きたい」「勉強と部活動を両立して頑張りたい」･･･そのために、心と体の健康を保つことが非常に大切です。今の自分にできることは何でしょうか？少しずつ、できることからはじめてみましょう！

# 「みんなやってるよ…」は危険です！

「一回だけなら大丈夫。」「断ったらノリが悪いって思われそう…。」そんなふうに誘われても、自分の体と未来を守るのは自分自身です。10代は、脳や体が大きく成長する大切な時期です。飲酒や喫煙、違法薬物・危険ドラッグなどは、体や心に大きな影響を与えるため、未成年には法律で禁止されているものもあります。勇気を出して「NO！」と言うことが、自分を守る第一歩です。

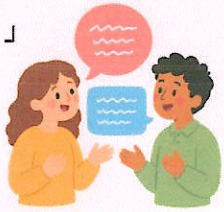
こんなふうに誘われたことはありませんか？

**「一口だけ飲んでみない？」**
**「一回だけだから大丈夫！」**
**「みんなやってるよ！」**

そんな言葉に流されそうになっても…
勇気をもって断ることが、
自分を守ることにつながります。

## 上手な断り方の例

- 「ごめん、やめておくね！」
- 「部活があるから無理！」
- 「健康でいたいからやらないよ。」
- 「家の人との約束なんだ。」
- 「別のことで遊ぼう！」



## 自分を大切にする選択をしよう！

こんな時間を増やしてみませんか？

⚽部活動　📚勉強　🎵音楽　🍳料理　🌳自然　👨‍👩‍👧家族との時間　😊友達との会話

好きなことに夢中になることが、心も体も元気にしてくれます。

# 水筒を清潔に保つために・・・！

暑い季節は、水筒を使う機会が増えます。熱中症予防には欠かせない水筒ですが、お手入れが不十分だと細菌が増えてしまうことがあります。動画では、水筒を長く清潔に使うためのお手入れ方法や、毎日のポイントを紹介しています。動画を見て、自分の水筒のお手入れを見直してみましょう。

## 保護者のみなさまへ

暑い日が続く中、熱中症予防には毎日の生活習慣が大切です。規則正しい生活と十分な休養、水分補給を心がけながら、健康管理にご協力をお願いいたします。2学期も生徒が安心して学校生活を送れるよう、引き続きよろしくお願いいたします。