ほけんだより

令和６年７月

大山崎中学校
保健室　No.４

もうすぐ夏休みです。

夏休みはたくさん時間があって、色んなことに挑戦できそうです。勉強、部活、習い事、読書、旅行等、やりたいことの目標をたて、計画的に過ごせると良いですね。

学校があるときと同じように、早寝早起き、３ 食きちんと食べる等、規則正しい生活習慣で健康に過ごすことも大切にしてください。

思春期という「大人からの自立の時期」の皆さんは、イライラした気持ちや不安を感じるなど、「人生の危機（ピンチ）の時期」でもあります。

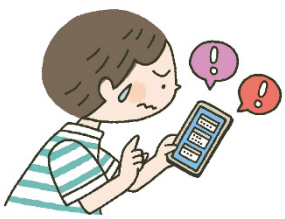
特に３年生は、進路選択・受験を通して社会への一歩を踏み出そうとするため、毎年、大きな心の揺れが見られます。個々に様々なことを真剣に悩みます。

悩みがあること、苦しみを感じること、弱い自分を知ることなど、それらはマイナスのイメージがありますが、実は心の成長に欠かせない大切な経験です。

人生の危機（ピンチ）を乗り越えるとき、人とつながることが大きな支えになります。一人で悩まず、支え合う仲間や、信頼できる大人に相談しながら、豊かな人生を送って欲しいと願っています。相談機関などもあります。保健室のことも思い出してください。皆さんの周りには、寄り添ってくれる人が必ずいる…ということを覚えていてください。

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNS に投稿する前にもう一度考えてみよう



夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう

体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく

のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる

体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんで体調を整えておくことも大切です