

ほけんだより

令和8年7月

大山崎中学校

保健室 No. 4

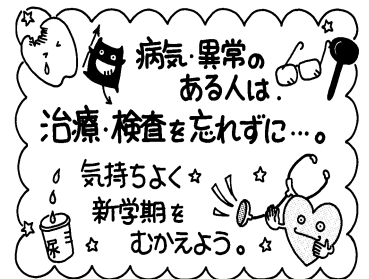
もうすぐ待ちに待った夏休みですね！

夏休み中も、塾や習い事・部活動のコンクールや大会など、目標に向かって一生懸命に頑張る時間がたくさんあると思います。

みなさんは「頑張ること」は得意でも、「休むこと」は苦手かもしれません。自分では気づかないうちに、心や体には疲れがたまっています。

だからこそ、好きなことを楽しんだり、のんびり過ごしたりして、上手に休むことも大切にしてください。必要な休養は、次に頑張るための大切な「準備（エネルギー充電）」になります。

「頑張る」と「休む」のいいバランスを意識して、充実した、健康で安全な夏休みを過ごしてくださいね。2学期に元気な笑顔の皆さんに会えることを楽しみにしています。

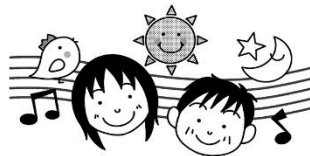


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



「困ったときは、一人で抱え込まないで」

夏休みは楽しいことがある一方で、学習や進路、人間関係などで心がしんどくなってしまうこともあるかもしれません。「誰にも言えない」…そんなとき、皆さんは決して一人ではありません。

家族・先生や友達、スクールカウンセラーのほか、学校の外にもあなたの思いに寄り添う「相談機関（相談の窓口）」が沢山あります。辛い気持ちを誰かに打ち明けることは、自分を大切にする、とても大切な一歩です。自分が悪い、どうにもできない…と思う必要はまったくありません。

自身のことだけでなく、もし周りに様子が気になる友達がいたら、信頼できる大人につなげてください。皆さんを支えたいと思う大人は必ず近くにいます。「保健室」のことも思い出してください。一人で抱え込まずにいつでも声をかけて、思いをつないでください。