



ほけんだより 9月号

令和5年9月11日
長崎市立戸町中学校
保健室

夏休みはゆっくり過ごせましたか？今年の夏はかなり暑かったので、夏ばてをしている人もいるのではないのでしょうか？毎日の生活習慣が崩れている人もいるようです。一日も早く元の体に戻すために、早寝・早起きを実行して少しずつ学校に合わせた生活に戻しましょう。



生活のリズムを整えよう



あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに○をつけよう。

<input type="checkbox"/> 朝、眠くてなかなか起きられない。	<input type="checkbox"/> 食欲がなくて、朝食が食べたくない。	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりして、やる気が出ない。
<input type="checkbox"/> 何をやるにも、めんどつた。	<input type="checkbox"/> 体がだるく、すぐ座りたがる。	<input type="checkbox"/> 夜になると、元気になる。
<input type="checkbox"/> 体育など少し動くとき気分が悪くなる。	<input type="checkbox"/> 冷房をつけないと眠れない。	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を1日に2本以上飲んでいる。

- 診断**
- が6~9個→要注意！夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしましょう。
 - が1~5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。

(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています！！

・細井裕美；簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1

こころのエネルギー不足になっていませんか？

「こころのエネルギー」って何？

① 安心感 (身の回りに不安がない。くつろげる気持ち)



② 楽しい体験 (感動したという体験)



③ 認められる体験 (家族・先生・友人から)



「こころのエネルギー」だけではなく、「社会生活の技術」も大切！

「社会生活の技術」って何？

① 自分の気持ちを伝える技術 (思ったこと、感じたことを言葉と態度で表現する)



② 自分をコントロールする技術 (待つ・耐える・コツコツやる)



③ 状況を正しく判断する技術 (今はどうふるまうのか)



④ 問題を解決する技術



⑤ 人とうまくやっていく技術 (人と親しく関わる)



⑥ 人を思いやる技術 (人の気持ちを理解し思いやる)



長い夏休みのいろんな体験・感動を

「こころのエネルギー」と「社会生活の技術」に生かして、有意義な2学期にしよう！

治療・受診を忘れずに！

1学期の健康診断の結果「治療が必要」、「一度、主治医にご相談を」のお知らせ用紙をもらった生徒のみなさんは、治療や受診は終わりましたか。部活や勉強で忙しいとは思いますが自分の健康です。きちんと受診するようにしましょう！！

※医療券の有効期限は11月30日までです。早めの治療を。

