

保健だより 8月号



宮城県東松島高等学校
令和8年8月20日 No.5

8月の保健目標

暑さに負けない
体づくりをしよう



約1か月の夏休みが終わりました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしたでしょうか。

充実した毎日をご過ごせた人がいる一方で、寝る時間や起きる時間が遅くなり、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。生活リズムの乱れは、眠気や集中力の低下、体調不良などにつながることがあります。新学期を元気に過ごすために、まずは生活リズムを整えることから始めてみましょう。

生活リズムを整えよう！

朝

◎できるだけ毎日同じ時間に起きよう

休日も、いつもの起床時間+1~2時間以内を目安に起きましょう。起きる時間をそろえることが、生活リズムを整える第一歩です。

◎起きたら太陽の光を浴びよう

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体と脳が活動モードに切り替わります。

◎朝ごはんをしっかり食べよう

朝食は、眠っていた体と脳を目覚めさせる大切なエネルギー源。体内時計を整える効果もあります。



昼

◎軽めの運動を日々の習慣にしよう

日中にしっかり体を動かすと、夜はぐっすり眠りやすくなります。ウォーキングなどの軽い運動から始めてみましょう。

◎昼寝をするなら15~30分程度にしよう

日中に眠くなったら、短時間の昼寝がおすすめです。寝すぎると夜の睡眠に影響するので注意しましょう。

◎カフェインの摂取は16時頃までを目安に

コーヒーやエナジードリンクの飲みすぎは、寝つきを悪くすることがあります。夕方以降は控えめにしましょう。



夕

◎夕食は寝る3時間前までに済ませよう

就寝直前の食事は胃腸が休めず、眠りの質が低下する原因になります。

◎できるだけ湯船につかりよう

37~39℃のぬるめのお湯に10~15分つかると、心も体もリラックスし、眠りにつきやすくなります。

◎寝る前のスマホは控えよう

寝る30分~1時間前にはスマホを置いて、読書やストレッチなどでゆったり過ごしましょう。

質のよい睡眠につながります。



まだまだ暑い日が続きます。のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給することや、体調が悪いときは無理をしないことなど、引き続き熱中症の予防に向けた行動を心がけましょう！





受診報告書の提出をお願いします！



健康診断の結果、受診が必要な人には「受診勧告書」を配付しています。夏休みを利用して、病院に受診することはできましたか？

健康診断の結果を見て、「今は特に症状もないし、普段どおり生活できているから大丈夫」と感じる人もいるかもしれません。しかし、気になる所見をそのままにしておくと、思わぬ病気につながる可能性があります。まだ受診をしていない人は、早めの受診をおすすめします。

受診が済んでいる人は、「受診報告書」を保健室まで提出してください。ご協力をお願いします 🍀

『welcome to talk』を使って、相談してみませんか？

💬 テキストで相談する

いつでも気軽に相談できます。(24 時間受付)

心理士とのメッセージのやり取りを通じて、不安な気持ちや悩みを書き出すことができます。

👤 オンラインで相談する

スマホ（パソコンも可）と Wi-Fi 環境さえあれば、希望の心理士または医師の顔を見ながら 1 対 1 で安心して相談できます。

好きな場所から好きな時間（13:00~22:00）に。どんな些細な事でも気軽に相談できます。

📢 ココモニボイス（音声感情センシング）

声を送ることでココロの状態をチェックすることができます。
(声帯の不随意反応を利用してストレス負荷度を解析します)



←QR コードから
ログインできます。

🌸 利用方法がわからないときは、SA の先生や保健室に質問してください 🌸



8月のSC（スクールカウンセラー）・SSW（スクールソーシャルワーカー）来校日

❁SC・・・8月20日（木）、21日（金）、27日（木）

❁SSW・・・8月31日（月）

＊時間の確認や予約の相談等は保健室までお願いします。

