ほけんだより 9月

令和８年９月１日
呉市立郷原中学校
保健室

長い夏休みで生活リズムがくずれていませんか？
心や身体がしんどいと感じることがあるかもしれません。少しずつ学校モードに切り替えていきましょう！

1 生活リズムを整えよう！



朝は太陽の光を浴びよう

太陽の光を浴びると，体内時計がリセットされ，目が覚めます。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは，脳と身体のエネルギーのもとになります。
しっかり食べて，元気にスタート！



日中は体を動かそう

軽い運動や外に出ることで，気分転換になり，夜もぐっすり眠れます。



夜は早めに寝よう

スマホやゲームは，寝る1時間前までにやめましょう。
中学生に必要な睡眠時間は8時間です。

できることからやってみよう！

- □朝は，決まった時間に起きる。
- □朝ごはんを食べる。
- □昼間に体を動かす。
- □寝る前は，スマホをお休みする。
- □22時までに寝る。

2 「なんとなくしんどい…」と感じたときは

こんな気持ちは，誰にでもあるよ



つらいときのヒント

❤️ 話してみよう

信頼できる人に話すだけで，気持ちが軽くなることがあります。



保健室は，いつでもあなたの味方です。
「話したい」，「少し休みたい」だけでもOK。
気軽に来てくださいね。



❤️ 自分の時間をつくろう

好きな音楽を聴いたり，好きなことをしたりして，リラックスできる時間を大切に。



❤️ がんばりすぎないでOK

「できたこと」を自分でほめてあげよう！
小さな一歩が，自信につながります。



みんなで，気持ちの良いスタートをきろう！

学校は，一人じゃなくて皆でつくる場所。
思いやりの言葉やちょっとした優しさが誰かの元気につながります。
２学期も，皆が安心して過ごせる学校にしていきましょう！

