



8月号

2026.8.24

ほけんだより

村田高校保健室



長かった夏休みが終わり、今日から学校が始まります。楽しい夏の思い出はできましたか？
生活リズムが乱れてしまった人は、無理をせず少しずつ学校モードの生活に戻していきましょう。
「立秋」を過ぎ、暦の上では秋になりました。早めに夏の疲れをリセットして、健康第一で過ごしましょう。

生活リズムの乱れ

「なんとかしたい！」と思ったら…



あなたは大丈夫？

スマホ・ネットと上手に



付き合えていますか？

スマホやインターネットは、情報収集や友達との交流など、便利で楽しいものです。一方で、使い方によっては睡眠不足や集中力の低下、気分の落ち込みにつながる可能性があります。付き合い方を見直してみましょう。



①早起きをしよう

→毎朝同じ時間に起きる習慣を。



②朝日を浴びよう

→朝日光を浴びることで体内時計が整います。

③朝ごはんを食べよう

→朝食は脳や体の目覚めを助けます。



④眠る環境を整えよう

→なるべく早めにテレビやスマホをやめてリラックス

⑤決まった時間にベッドに入ろう

→起きる時間から逆算して寝る時間を決めよう

※必要な睡眠時間には個人差があるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう！



★その他にも

・ゆっくりお風呂に入る ・寝る前にストレッチをする
など、リラックスできることもおすすめです。



心の疲れにも気づいてあげよう



夏休み明けは、体も心も疲れが出やすい時期です。

「学校に行きたくない」「やる気が出ない」と感じることは誰にでもあります。そんなときは、一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみましょう。早めの相談が心を守る第一歩です。

心のSOSチェック



- ☐ 朝起きるのがつらく、学校へ行くのがおっくうに感じる
- ☐ 夜なかなか眠れない、または眠りすぎてしまう
- ☐ 食欲がない、または食べすぎてしまう
- ☐ いらいらしたり、不安になったりすることが増えた
- ☐ 気分が落ち込み、何をしても楽しめない
- ☐ 集中できず、勉強や活動に身が入らない
- ☐ 頭痛や腹痛、だるさなどが続いているが、原因がわからない
- ☐ 「なんとなくつらい」「一人で抱え込んでいる」と感じることがある

結果の見方

- ・ 0～2個：今の調子を大切に。睡眠、食事、休養を意識しましょう。
- ・ 3～4個：心や体が疲れているサインかも。生活リズムを整え、信頼できる人に話してみましょう。
- ・ 5個以上：一人で我慢せず、家族や先生、スクールカウンセラー、保健室などに相談してみましょう。

※このチェックリストは、心の状態を振り返るための目安であり、診断を行うものではありません。気になる状態が続く場合は、早めに相談することが大切です。

困ったときは保健室へ。話すだけでも気持ちが軽くなることがあります。

スクールカウンセラーにも相談できます。気軽に相談してくださいね。