

# 保健だより

令和7年7月  
南砺市立城端中学校

## 夏休みは「心と体をリセットする時間」です！

夏休みは、学校生活でがんばった心と体を休める大切な時間です。そして、自分らしく過ごせる、かけがえのない時間でもあります。でも、生活リズムが乱れたり、スマホやゲームの時間が増えたりすると、かえって疲れてしまうこともあります。

新学期を気持ちよく迎えるためにも、「自分を大切にできる気持ち」を忘れずに、夏休みを過ごしてみましょう。

### 心のリフレッシュを！

夏休みは、心のメンテナンスにぴったりな時間です。こんな過ごし方、試してみませんか？

- 好きなことにじっくり取り組む(読書、絵、楽器など)
- のんびり心を休める(何もしない時間も心のリセットに効果的)
- 普段できないことにチャレンジする(料理、ヨガなど)
- 家族や友達と話す時間を大切にする

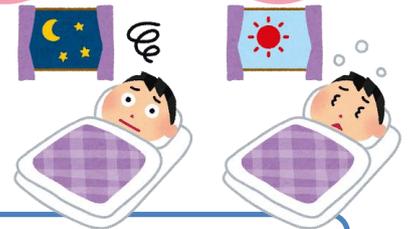


もし、モヤモヤした気持ちが続いたら、ひとりで抱え込まず、信頼できる人に相談してみましょう。話すことで、心が軽くなることもありますよ。

### 昼夜逆転に注意！

夏休みは自由な時間が多い分、生活リズムが乱れがち。体調を崩さないためにも、次のことを意識してみましょう。

- 朝は同じ時間に起きる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- スマホやゲームは時間を決めて使う
- 睡眠時間をしっかり確保する(7~8時間が理想的)



「夜ふかし → 朝寝坊 → 朝ごはん抜き → だるい → やる気が出ない」の悪循環に注意しましょう。

自分を大切にしよう

### 自分を大切にすることってどういうこと？



「自分を大切にすること」とは、どういうことだと思いますか？それは、自分の心と体を大切にすることです。自分の体と心の声を聞いて、無理をしないこと。そして、困ったときに「助けて」と言えることです。

保健室は、みなさんの「心と体の応援団」です。夏休みも困ったことがあったら、いつでも話しに来てくださいね。それでは、元気に、楽しく、そして安全に夏を過ごしましょう！