保健だより



令和８年9月１日　古河二高保健室

長くて暑かった夏休みも終わりました。思い出深い夏休みになりましたか？

生活のリズムが不規則になってしまった人は早めに学校生活もモードに戻してくださいね。

学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前にスマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、**【早寝・早起き＋4つのスイッチ】**を意識してみましょう。

命を守るために

心がモヤモヤしたときは

９月１日は**「防災の日」**です。最近では古河市でも震度5を観測する地震がありました。線状降水帯の発生により河川が氾濫して床上浸水などの被害が起こっています。災害はいつ起きるかわかりません。いざというときに自分の命を守れるよう、日頃から備えておきましょう。図書室にも防災や備蓄品に関する本があるので、一度読んでみてください。

心がモヤモヤしたときは

あなたの心は元気ですか？

「やる気が出ない」「友人関係がうまくいかない💦」など悩みや不安を抱えていませんか？

　そんなときは、誰かに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。家族や兄弟、友達、先生、スクールカウンセラー・・・　話を聞いてもらうだけでも少し心がスッキリしますよ。ポイントは【SNS でつぶやくのではなく、声を出して相手に聞いてもらうこと】です。話しているうちに悩みや不安を取り除くヒントが見つかるかもしれません。もちろん保健室でも話を聞きますので、来てくださいね。

2学期も健康に気をつけて過ごしていきましょう！