ほけんだより９月

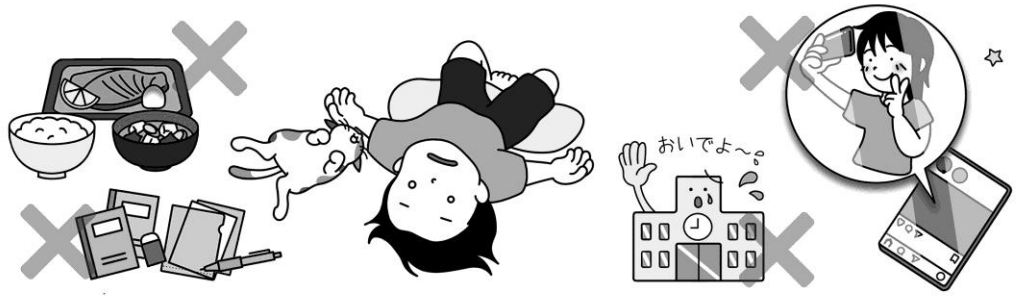
令和８年９月８日 No.５　宮城県松島高等学校　保健室



朝夕のひんやりとした空気に、夏の終わりを感じます。みなさんにとって夏休みはどのような時間でしたか？「楽しかったー！」「勉強 頑張ったー！」「部活動に思いっきり打ち込んだ―！」…。ぜひお話を聞かせてくださいね。

学校が始まって２週間 経ちました。そろそろ学校モードにきりかわった頃でしょうか。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから 楽しそう！と声を出す



軽くでいいので 5分くらい動いてみる



アップテンポの 音楽を聴いてみる



あなたにとってうれしい言葉は？

あなたは、どんな言葉をかけられるとうれしいですか？

自分のうれしい言葉がわかったら、友だちが喜ぶ言葉についても考えてみませんか。自分の気持ちと同じように友だちの気持ちも大切にすると、コミュニケーションがうまくいきます。

「すごい」「すばらしいね」→**ほめられる言葉**

「ありがとう」「助かったよ」→**感謝される言葉**

「大丈夫？」「平気？」→**心配してもらう言葉**

「さすが！」「頼んでよかった」→**認められる言葉**

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る１時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

秋にも花粉症があるよ



まちがいさがし☆7

7つのまちがいをさがしてみよう！

