

ほけんだより 2学期 スタート号

浦和南高校
保健室
令和7年度

夏休みも残すところ数日となりました。生活リズムは整っていますか？朝起きる時間や食事のタイミングを見直して、元気に登校できるようにしましょう。もし不安なことや困ったことがあれば、先生や保護者など、身近な大人に気軽に相談してみてください。一人で抱え込まず、話すことで気持ちが軽くなることもあります。新しい学期を、心と体の準備を整えてスタートしましょう。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

秋

は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



心の状態をよくするための方法

- 乗り越えることで、自分が強くなれると考える
- 楽しいことを思い浮かべる
- 嫌なことを避けたり、考えたりしないようにする
- どうやったらうまくいきそうか、考えて、やってみる
- 仲間と遊ぶ
- 呼吸法をやってみる
- 好きなことをやってみる
- 運動をする
- 生活リズムを整える
- 誰かに話したり、相談したりする

出典：日本学校保健会 心の健康ハンドブック

相談先には、先生方（保健室も大歓迎です！）やカウンセラーさん以外にも、電話相談・LINE等のSNSでの相談機関もあります。詳細はリンクから確認できます。

[子供（こども）のSOSの相談窓口（そうだんまどぐち）：文部科学省](#)

[さいたま市のこども相談窓口](#)