

ほけんだより 2学期 スタート号

浦和南高校
保健室
令和8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。

めけだせ

夏休みモード

新習慣!

毎朝、健康を チェック!!

あなたの健康を
守るのは、
あなた自身です。

✓ ぐっすり眠り、
スッキリ起床した

✓ 食欲がある
(朝ごはんを
おいしく食べた)

✓ だるいときは
熱を測る



✓ 顔色がいい

✓ 頭やおなかの
調子がいい

✓ 心配事はない

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。

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。



でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など

の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。



疲れた時やちょっと話を聞いてほしい時などの相談先には、先生方（保健室也大歓迎です!）やカウンセラーさん以外にも、電話相談・LINE 等の SNS での相談機関があります。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

孤独・孤立対策ウェブサイト「あなたはひとりじゃない」(8/26(水)~9/4(金)) <https://notalone-cao.go.jp/>

保健室BOX

を展示しています

みなさんは、フェムテック・メンテックという言葉を知っていますか？

性（Female:フェム）、（Men:メン）特有の健康課題に、テクノロジーの力を活用して寄り添い、QOLを向上させる製品やサービスのようです。近年、選択肢は確実に増えていますが、まだまだその存在は知られておらず、特に10代の子どもたちがこれらに触れる機会は限られています。

保健室BOXは高校生そして保護者方にも知っていただきたいライフステージに合わせた様々な製品を展示しています。写真は展示品の一部です！



展示品には、企業から提供されたリーフレットやポップがあり、製品の紹介や使用方法についても詳しく解説されています！

写真の中央にある、デリケートゾーンケアの製品については、ミスト・ミルク・オイルの3種類について、お試することもできます。

今の自分の健康だけでなく、将来の自分や家族の健康のために役に立つ情報もたくさんあるので、気軽に見に来てみてください。

<展示詳細>

展示期間:9月1日~9月6日(文化祭中の見学也大歓迎です!)

展示場所:保健室

ご不明な点がございましたら、保健室までお声がけください。

