

ほけんだより 9月

令和8年8月28日
品川区立山中小学校

なが なつやす お
長い夏休みも終わりが近づき、2学期がスタートします。

まだまだあつ ひ つづ ねっちゅうしょう き
まだまだ暑い日が続くため、熱中症に気をつけながら過ごしましょう。また、9月は夏の疲れが出やすく、生活リズムが学校モードに戻りきらずに体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えるためには、1週間から10日ほどかかると言われています。夏休みに生活リズムが乱れていたり、なんだか疲れやすいと感じたら、生活を見直し、自分の目標を決めて取り組んでみましょう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

すいみん しつ たか まいにち せいかつしゅうかん たいせつ すいみん ととの しようかい
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。



ね じかんまえ
寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



まいにち おな じ じこく ね
毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



あさ 朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



あさ 朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

金

メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。さいね。

