



令和7年8月29日(金)
五所川原高校定時制 保健室
No.4

長かった夏休みが明け、またみなさんの元気な姿を見ることができて嬉しく思います！

なかなか夏休みモードから抜け出せない人もいるのではないのでしょうか？いきなり全力を出すのは難しいことです。朝10分早く起きてみる、1日1回は深呼吸するなど、小さな改善を積み重ねていき、自分のペースで気持ちの切り替えをしていきましょう😊

～今月のひと言～

夏休み中、五所川原の花火大会に行ったり、立佞武多や青森ねぶたを見に行ったりしました。屋台で食べ物を買って外で食べるのも祭りの醍醐味ですよ❤️みなさんの夏休みの思い出も聞かせてくださいね😊



休み明けの不調・お悩みに答えます！



Q1. 夏休み明け、学校に行くのが憂うつです…どうして？



A1. それは、心と体が「充電切れ」だからかも。

夏休みは生活リズムが乱れたり、人と会う機会が減ったりして心と体がエネルギー不足になりがちです。「憂うつだな」と感じるのは、体が学校モードに慣れようと頑張っている証拠です。「起きたら太陽の光を浴びる」「3食しっかり食べる」等の小さいことから始め、少しずつ体を学校モードに戻していきましょう💪



Q2. 夏休み明け、友だちと何を話せばいいかわからない…



A2. それは、誰もが一度は感じる「あるある」です。

長期間会っていないと、話すのが億劫になったり、話す話題に困ったりします。そんなときは、まず「あいさつ」から始めましょう。無理に面白い話をしようとしなくても大丈夫。相手の話を聞くことから始めて、少しずつ会話のキャッチボールをすれば、自然と以前のように話せるようになると思いますよ😊



Q3. 最近よく頭痛がします。夏の疲れでしょうか？



A3. さまざまな原因が考えられます。

睡眠不足・目の疲れ・水分不足など、いろいろな原因が考えられます。自分の生活を振り返ってみて思い当たることはありませんか？まずは生活リズムを整えてみましょう。痛みが続く場合は早めに受診してくださいね。

体調不良が続いて心配…
悩みがあるけど誰にも言えずに困っている…
という人はいつでも保健室に来てください。
話すスッキリすることもありますよ😊



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜はどっち?

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは?

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力を「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなく、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。



連載! みんなの元気が出ることば



Y・Sさんの元気が出ることば

Y・Tさんの元気が出ることば

「確定」

「ゆっくり自分のペースで」

ゲームのガチャで「確定」が出るとレアキャラが当たるので、テンションが上がるそうです♪



Y・Tさんの好きなアイドルが言っていた言葉だそうです🍀

