

暑さが少し和らいだかな？と思うとともに2学期が始まりました。皆さん、夏休みはどのように過ごしましたか？部活に励んだ人、勉強を頑張った人、おでかけを楽しんだ人など様々だと思いますが、気持ちだけでなく、生活習慣もしっかり学校モードに切り替えてほしいと思います。校内では体育祭ムード真っ只中で、皆さんが楽しみにしている様子がよく伝わってきます。体育祭の後は文化祭という大きな行事があるので、2学期も充実した日々を送れるように、規則正しい生活習慣で過ごしていきましょう。

Switch! ✨

切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、
学校に行きたくない

なんだか
だるい

ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



お知らせ

9/15(木)内科検診
1年男子、2年4、5組男子

まだ検査していない人にも
事前に声をかけ実施します。
よろしくおねがいします。

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



Q：天気によって体調不良が起こるのはなぜでしょうか？

A：「気象病」が考えられます。

気象病とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のこと。
症状：頭痛(80%以上でみられる)、全身の倦怠感、肩こり、めまい、低血圧、朝起きられない、動悸、関節痛、不安感、目のかゆみ、鼻水、ぜんそくなど



気象病が起こりやすい天気・時期

- ・雨が降る前のくもりのとき
- ・天気が急に回復するとき
- ・気圧が上がったり下がったりするとき
- ・5～7月
- ・9～10月の台風が多い時期

自分でできる予防方法

- ・規則正しい生活習慣を心がける。しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。
- ・運動習慣を身につける。
- ・パソコンやスマートフォンの使用時間や、ゲームをする時間を短くする。
- ・ストレスを解消する。自分だけで解決が難しければ信頼できる人に相談しよう。



台風が多い時期で、体調のことや行事のことなど心配が増えますが、まずは自分にできることを行って、充実した日々を過ごしてほしいです♪

