



岩国市立美和中学校

保健室

「夏休みモードから学校モードへ！元気に体育祭を迎えよう！
めけだせ 夏休みモード

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、9月は体育祭もあります。まずは、夏休み中に乱れた生活リズムを少しずつ学校モードに戻していきましょう。そして、自分の体調を確認しながらみんなで、元気に体育祭を迎えましょう。

★ まずは、生活リズムを整えよう

夏休み中に、「寝る時間が遅くなった」「朝起きるのが遅くなった」という人はいませんか？

【睡眠】 夜更かしを控えて、十分な睡眠をとりましょう。

【朝ごはん】 朝ごはんは、1日の活動を始める大切なエネルギーです。

【朝の光】 朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

【メディア】 寝る直前までスマホやゲームを使うのは控えよう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で学校モードへ！



心の調子♥もチェックしよう！

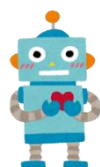
夏休み明けは、体だけでなく心も疲れやすい時期です。

「学校に行くのがちょっとしんどい」

「なんとなく気分が落ち込む」

「友達関係が気になる」

「何をするにも疲れる」



そんなときは、一人で抱え込まなくて大丈夫！
話しやすい人にいつでも話してみましょう。
家族、先生、友達、保健室、カウンセラーの先生など、あなたが安心して話せる場所を見つけてください。

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

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ね。



体育祭を元気に迎えるために・・・

体育祭の練習が始まると、普段より体を動かす時間が増えます。「これくらい大丈夫」と無理をせず、自分の体調を自分で確認することが大切です。

体育祭前の健康チェック！

☐ 昨日はよく眠れた？

☐ 朝ごはんは食べた？

☐ 体調はいつもと変わらない？

☐ 水分はとっている？

☐ 疲れがたまっていない？

一つでも「ちょっと心配だな」と思ったら、
早めに先生に伝えましょう。
無理は禁物です！

水分補給は「のどが渇く前に」

まだまだ暑さが厳しい9月。体育祭の練習では、汗をたくさんかきます。こまめに水分をとることを意識しましょう。「のどが渇いた」と感じる前に少しずつ水分をとることがポイント！

こんな症状があったら無理をしない！

体育祭の練習中に

☐ 頭が痛い

☐ 気分が悪い

☐ めまいがする

☐ 体がだるい

☐ 足がつる

☐ いつもと違う感じがする

こんな症状があったら、我慢せず、すぐに
近くにいる先生に伝えてください。

「みんなが頑張っているから・・・」と無理をする必要は
ありません。自分の体調を伝えることも大切な自己管理です！

体育祭は一人ひとりが力を発揮することはもちろん、仲間と声を掛け合い、支え合うことも体育祭の大切な力です。

「しっかり寝る」「しっかり朝ごはんを食べる」「こまめに水分をとる」
一人ひとりが自分の体調を整えて、仲間とともに元気に体育祭を駆け抜けましょう。

「元気に参加すること」も体育祭の大切な目標の一つです。一致団結、駆け抜けるためにも、まずは自分の体調を整えよう！

一致団結 駆け抜けろ 仲間とともに

頑張れ！自分に負けるな！ 美和中生徒！！