



夏休みが終わり、学校が始まりました。どんな夏休みでしたか？休み中、変化したことはなんですか？私は…〇〇です。もとに戻しつつ、健康に過ごしていきたいと思っています。

さて、定期テストも近づいてきています。テスト一週間前から保健委員会によるストレッチ週間を実施していきます。みなさんも勉強の合間にぜひ、体を動かしてみてください。

2026 年後半も元気に過ごしていくために、生活リズムを振り返ろう！

次のことで、すでにできている○ 頑張ればできそうなこと△ できそうもないもの×でチェック

- ① () 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
- ② () 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- ③ () 朝食を規則正しく毎日とる
- ④ () 帰宅後は、夕方以降の居眠り（仮眠）をしない
- ⑤ () 夕食後以降、お茶、コーヒー、エナジードリンクなどカフェインはさける
- ⑥ () 夕食後に夜食をとらない
- ⑦ () ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ⑧ () 午前0時までに寝床（布団）に入る
- ⑨ () 寝る前は、脳と体がリラックスできるよう心がける
- ⑩ () 休日も起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

△のなかから改善してみようと思う番号を一つ選ぼう 今月の目標 ()



9月9日 救急の日

救急の日クイズに挑戦！

全問正解者には…

ステキなグッズをプレゼント

回答〆切り：9月4日

- ① 学校の AED の設置場所は？
主事室前である

○ or ×



- ② 保健室が開いていないと
怪我の対応はできない。

○ or ×



- ③ 救急車を呼ぶか判断に迷った
時は#7119 にかける

○ or ×



- ④ 家から一番近くに設置してある AED の場所は？



不安を備える力に

つい考えてしまう先のことで不安になったことはありませんか。

「こうなったらどうしよう…」などでもそれって、脳が優秀な証拠なんです。予測の結果として不安という感情が生まれます。不安のままで終わらせず、備える力に変えることで自分自身の成長につなげていってください。具体的には…

① 不安の観察

+

③ 未来の望み

+

② 今、この瞬間

- 何が不安なのか書き出してみる（掘り下げる）
- 不安にあだ名をつけてみる など

- どんな未来を実現したいのか
- 自分がコントロールできることに目を向ける など

- 今、すべきことに集中する
- まずは5分やってみる など

参考：保健室コーチング

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くていいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



7つのまちがいをさがせ

