



湘南学院高等学校 保健室発行 令和8年7月

1学期も残りわずかとなり、いよいよ夏休みが近づいてきました。テスト疲れや久しぶりの部活動などで疲れがたまっている人もいるかもしれません。これから本格的な夏を迎え、気温や湿度もさらに高くなります。体調を崩しやすい時期だからこそ、**休養・食事・水分補給**をしっかり整え、元気に夏休みを迎えられるように意識していきましょう！

健康診断の結果をチェック!



4月に実施した健康診断の結果を配布しました。健康診断は、自分の体の状態を知る大切な機会です。受診の勧めが入っていた人は、そのままにせず、時間に余裕のある夏休み中に医療機関を受診してください。

「今は特に困っていないから大丈夫」と思っている、専門の先生に確認してもらうことで安心につながります。また、早めの受診は、病気や異常の早期発見・早期対応にも役立ちます。

なお、学校健診はスクリーニング検査（ふるいわけ）となりますので、疾病や異常の疑いがある場合でも結果通知書（受診の勧め）をお渡ししています。受診をした際「異常なし」と判断される場合もありますので、ご了承ください。受診後は、「受診報告書」を保健室まで提出してください。夏休みを健康に過ごし、元気な体で2学期を迎えましょう💎



自分で健康チェック



体調が悪くなったとき、保健室で「いつから具合が悪い?」「昨日はよく眠れた?」などを聞くことがありますが、「わからない」「覚えていない」という人が意外と多くいると感じます。

体調不良には、睡眠不足や疲れ、ストレスなどが関係していることがあります。原因がわかると、同じ不調を防ぐヒントになります。そのために、普段から自分の体や心の状態を少し振り返る習慣をつけてみましょう。

「最近よく眠れているかな」「疲れはたまっていないかな」と気にしてみることが大切です。自分の健康を守るために、体や心からのサインに気づけるようになりましょう。困ったときは、いつでも保健室にも相談してくださいね😊





～夏休みの過ごし方～

① 規則正しい生活を送ろう！



夏休みは、夜更かしや朝寝坊で生活リズムが乱れやすくなります。昼夜逆転の生活は、体調不良や集中力の低下につながり、新学期が始まってから朝起きることがつらくなる原因にもなります。できるだけ決まった時間に起きて寝ることを心がけましょう。朝食をしっかりと食べ、適度に体を動かすことも大切です。規則正しい生活習慣を続けて、新学期を気持ちよく迎えましょう！

② 熱中症に気を付けよう！



夏休みは、外で過ごす時間や部活動の時間が長くなります。気温や湿度が高く、体への負担が大きくなる季節でもあります。のどが渇く前からこまめに水分補給を行い、適度に休憩を取りながら過ごしましょう。また、「大丈夫？」「無理していない？」と声を掛け合うことも、熱中症予防につながります。頭痛やめまい、吐き気、だるさなどの症状があるときは、我慢せず早めに周りの大人へ伝えてください。自分の体調を守ることが、安全で楽しい夏休みを過ごすための大切なポイントです。暑い夏を元気に乗り切りましょう！



③ SNS の使い方に気を付けよう！

夏休みは自由な時間が増え、SNS を利用する機会もが増える人も多いのではないのでしょうか。便利な SNS ですが、SNS 上の知らない人を簡単に信用したり、直接会う約束をしたりすることで、大きなトラブルに巻き込まれるおそれがあります。また、何気なく投稿した写真や個人情報が思わぬ危険につながったり、



悪口や軽い気持ちの書き込みが人を深く傷つけたりすることもあります。住所や学校名などの個人情報は公開せず、自分の写真をむやみに投稿したり送ったりしないようにしましょう。安全で正しい利用を心がけ、楽しい夏休みを過ごしましょう。



心と体を大切に、思い出いっぱいの夏休みにしましょう！



夏休み中にカウンセリングをご希望の方がいらっしゃいましたら、保健室までご連絡ください。

