

ほけんだより 夏休み号

ふくしま新世高校
2022年7月22日
保健室



明日から、いよいよ夏休みですね。1学期をなんとか乗り切ってきた皆さん、お疲れ様でした。特に1年生は、初めての学校、初めて会う人と環境の大きな変化があったので、慣れるまで大変だったと思います。何かと誘惑の多い夏休みですが、健康に気をつけて心も体もリフレッシュし、2学期の始業式にまた、元気な皆さんの笑顔に会えるのを楽しんでいます。

～ネットトラブルに気をつけて！～



自分や友だちの個人情報
を載せない！



写真や動画は無断で
アップしない！



人を傷つける書き
込みをしない！



ネットで知り合った
人と会わない。

夏休みは 計画的に。



楽しい夏休み、たくさんあるようで実はあっという間に過ぎていきます。ふくしま新世高校の生徒はバイトや仕事がある人も多いので、時間を有効に計画的に使いましょう。

夏休み中も生活の基本は一緒です。朝起きる時間と、夜寝る時間を決めて、生活のリズムをできるだけ変えないように努力しましょう。夏休み中も3食バランスのよい食事を取り、睡眠をしっかりとるようにしてください。

保健室でも担任の先生との個別面談の期間に、全校生徒と個別面談をすることができ、たくさんお話ができて嬉しかったです。面談の中で4月から6月に実施した健康診断の結果について一人ひとりにお話しました。先生のところに治療勧告の用紙はあまり届いていなかったのですが、みんなが関心を持っていること、歯科や眼科に行ってくれていることがわかりました。まだの人はこの夏休み中に治療を済ませましょう！

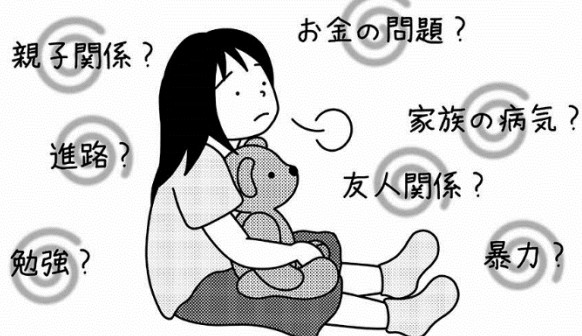


お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！



お友達と出かけた時など、夏休みは気分が大きくなりがち！でも、ダメなものはダメです！

こまっていることはなに？



休んでもいいよ



い
ど
う
し
た
ら
い
い
?

誰かにうちあけてみてほしい



し
ん
ど
い
と
き

2学期のスタートが近づいた時、みんなの生活に変化があるかもしれませんね。1ヶ月もお休みがあるので、登校するときに不安な気持ちになるかもしれません。こまっていることも、しんどいと思うことも一人ひとり違います。世の中にはいろいろな人がいます。いろいろな考え方もあります。一人で苦しくなったら、誰かにうちあけてみて！つらい気持ち、しんどい気持ち、元気がでない気持ち、わかってくれる人、助けになってくれる人が必ずいます。