

新しい環境、新しい学年になり少し慣れてきましたか？
これから各学年でさまざまな取り組みが続いていきます。人とのつながりを大切に
過ごして欲しいと思います。
これから暑くなる時期です。水分補給をしっかりと行うようにしましょう！

こまめな水分補給を！

これから気温も上がってくるので、こまめな水分補給が重要になってきます。
水分補給をできるように、家から飲み物を持って来るようにしましょう。スポーツドリ
ンクは水分補給にいい飲み物ですが、糖分が多く含まれている物もあるので、飲みすぎに
は注意しましょう。

水分補給のタイミングは？
「のどが渴いた」と感じる時は水分不足のサインです。その状態のままにしていると
熱中症になる可能性もあります。一番いいタイミングは「のどが渴く前」です。のどが
渴く前にこまめに水分をとることを意識してみましょう。

水分をたくさんとる必要がある時は…
★スポーツで汗をたくさんかいた時
★寝る前や起きた後
★お風呂に入る前 など



マスクをつけていると、
のどの渴きに気づきにく
いこともあるので注意し
てください。

保健室より
梅雨の時期になりました。雨が降ることが多くなり体調を崩しやすい人が増えてくると
思います。早寝早起き、3食しっかり食べる、適度な運動をするなどを心がけてこの
梅雨の時期を過ごしましょう。どうしてもしんどい時は、無理をせず休む、病院に行く
など、自分の体調と相談をしながら対策をしていきましょう。

スクールカウンセラーの殿本です😊
新生活にも慣れ、少し疲れが出てきたところでしょうか？今日は簡単
ストレスチェックを紹介します。気軽な気持ちで思ったままに○をつけて見て
ね。

ストレスチェック！！
ここ1週間ぐらいの自分を振り返って
思い当たるものに○をつけてね

学校生活		体の症状	
☐	学校を休みたいと思う時がある	☐	頭痛・腹痛などの症状が週に3日以上ある
☐	学校の規則に少し不満がある	☐	朝起きたくても起きられないことが週3日以上ある
☐	友人関係がうまくいっていない	☐	疲れやすく、寝ても疲れがとれない
☐	教室の中にいると落ち着かない	☐	微熱が続くことがある
☐		☐	何もできないくらい体調の悪いことがある
☐		☐	食欲がわかず少し食べても満腹になってしまう

心の症状		家庭生活	
☐	イライラし、感情のコントロールができない	☐	お風呂に入るのは面倒だと思う
☐	自分が不安定なのを実感できる	☐	夜眠るのは午前1時を過ぎることが多い
☐	心で思ったことと行動がよく食い違う	☐	昼間の服のまま寝てしまうことが多い
☐	何かをしようとする気がわからない	☐	自分の部屋はすごく散らかっている
☐	気持ちが暗く不安や敗北感を感じる	☐	食卓以外で食事をする、あるいは不規則だ
☐	暗い場所にいるほうが落ち着く	☐	1日4時間以上パソコン・スマホを見ている

どうだったでしょうか！？
結果発表は7月号で！！
○が何個だったか
覚えておいてね。



結果を早く知りたい人は、
相談室に聞きにきてくれて
もいいですよ。