

# ほけんだよい8月



毎日、とても暑い日が続いていますが、いろいろなことがあった1学期が終わり、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。

夏休みに入ってから、今まで通り毎朝決まった時間にしっかり起きて、1日3食バランスのとれた食事を心掛けて、夏バテしないように規則正しい生活を送りましょう。また、引き続き、熱中症には注意が必要です。夏休み中の部活動の際も、水分・塩分補給と適宜休息てきぎきゅうそくをとりながら、部活動に励はげんでください。

今年は例年より夏休みが短いですが、自分なりのストレス解消かいしょうほうほう方法を見つけ出し、心と体をリフレッシュしましょう。夏休み最後の日により夏休みだったと思えるように、計画をきちんと立てて、夏休みを過ごしてください。



8月10日は「山の日」です。「山の日」とは、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。他の祝日とは異なり、山に関する特別な出来事などの明確な由来があるわけではなく、「山の日」を祝日にしようという様々な動きによってできました。



8月15日は「終戦の日」です。戦争についての、報道などがあると思います。この機会に戦争や、平和について考えてみましょう。



## 『疲れ』や『ストレス』を感じていませんか??

1学期は新しいクラスなどでの環境の変化や、新型コロナウイルスによる影響で、行動が制限されてしまったり、マスクの着用など、今まで以上に「疲れ」や「ストレス」を感じている人は少なくないと思います。心が元気でないと体にも不調が出てくる可能性があります。

自分に合ったストレス解消方法を見つけ出しましょう!

### 4つのR



#### 「Rest」(休息・休養)

良く睡眠をとりましょう! 休日はしっかり体を休めることが大切です。



#### 「Recreation」(気分転換)

遊ぶ、笑う、楽しむなど、気分を変えてリフレッシュをしましょう。



#### 「Retreat」(非日常)

普段の場や日常からはなれ、休みましょう。



#### 「Relaxation」(癒し)

リラックスをする時間を作ることで、ストレス解消につながります。



あなたのストレスの原因となっているものは何ですか??

勉強のこと、友達のこと、からだのこと、、、いろいろなことがあると思います。

もし、悩みがあるのなら、思い切って誰かに相談してみるのも1つの方法です!

話がしたい時など、何かあれば一人で悩まないで、ぜひ保健室へ来てください。保健室は悩み事なども、話すことのできる場所です。

