



令和6年度 第5号

令和6年8月27日(火)発行  
宮城県第二工業高等学校保健室



## 2学期が始まりました。 学校生活のリズムは整っていますか？

体調を整えるためにはどうすればいいのかを考えるなど、自分の健康は自分で管理できるように意識してみましょう。基本的なことですが、栄養面を考えた食事を3食しっかりと、睡眠時間を十分確保した規則正しい生活リズム、休養やリフレッシュも適切にとるなど、体調を整えるために必要なことはたくさんあります。勉強などにしっかり取り組むためには健康であることが大切です。元気に学校生活を過ごしていきましょう。



## スイッチ！ 夏休みモード ➡➡ 学校モード

夏休みで生活リズムが変わってしまった人は、

3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



スイッチ！②

朝ごはん



スイッチ！③

運動



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると、夜も自然と眠くなり早寝にもつながります。

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけてください。

適度な運動で体を動かしてみましょう。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 基本的な感染症予防対策を確認しよう

私たちの体には、外から入ってきた病原体を攻撃して守ってくれる「免疫力」という力が元からあります。しかし、睡眠時間が短かったり、食事のバランスが悪かったりすると「免疫力」が下がって感染症にかかりやすくなります。睡眠・栄養・休養を意識し、規則正しい生活で「免疫力」を強くして元気に過ごしましょう。

《基本的な感染予防対策のポイント》

◇**体調の確認** (発熱や風邪の症状が見られるときは自宅で休養し、必要に応じ、医療機関で診察を受けてください。)

◇**状況に応じてマスクの着用** (着用は個人の判断でお願いします。)

◇**手洗い等の手指衛生** (流水とハンドソープで手を洗う、手指アルコール消毒)

◇**教室の換気** (教室の換気は空気の流れを作るために常に2方向の窓やドアを同時に開けて行う。窓を10~20cm程度開けて換気するようにしましょう。)



# 心がもよもやしたときどうする？自分に合った対処法を探してみよう

体が元気なときと調子が悪いときがあるように、心も元気なときがあれば、もよもやするときもあります。心に元気がないと、腹痛や頭痛などの身体症状がみられることもあります。もよもやしたときにはどうしたらいいか、自分に合った『心を元気に保つ方法』を探してみましよう。

## 声に出す

歌ったり、叫んだり声を出すことで心の中もスッキリするよ。笑って楽しい気分になることも大切ですよ。



## 話をする・相談する

思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。



## 生活を見直す

体が元気であることが、心の元気につながるよ。特に、食べることは体にも心にも栄養を与えてくれるよ。



## 好きなことをする

好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。「私はこれ」というものはありますか？



## 考え方を見直す

人によって考え方のクセがあるよ。クセを知って考え方を変えてみると、新しい発見があるかも。



## 休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。たまには立ち止まることも必要だよ。



## 体を動かす

汗をたくさんかくとさわやかな気持ちになるよ。スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。



相談窓口のご案内(宮城県公式サイトより)

- 24時間子どもSOSダイヤル (24時間いつでも相談可)  
TEL:0120-0-78310 (通話料無料)
- みやぎSNS相談(期間:R6.4/1~R7.3/31、時間:18時~21時)

★学校以外にも各種相談窓口やLINEやチャットで相談できる機関もあります。  
※この他にも「心の相談窓口」と検索または厚生労働省HPにも多数掲載されています。



左のコードをLINEアプリで読み取り、「みやぎSNS相談」を友だち追加してください。

〇LINE相談期間外、時間外の時は→24時間子どもSOSダイヤル(0120-0-78310)の電話相談を利用しましょう。

