

保健だより 9月



愛知県立尾北高等学校 保健室

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



友だち関係

について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気をを読む(=周囲に意見を合わせる)のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあひする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあひかたがあります。



もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- 「救急です」
- 「住所はどこですか？」
- 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- 「どうしましたか？」
- 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- 「おいくつぐらいの方ですか？」
- 「60代ぐらいだと思います」
- 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲▲です」

*** 愛知県教育委員会からのお知らせ ***

●下記、相談窓口は、24時間いつでも利用できます。

子供のSOS相談窓口



いじめで困ったり、ともだちや先生のことなどで不安や悩みがあったりしたら、1人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。



- 【自治体のSNS相談】[QR]
- 【民間の相談窓口】[QR]



- 【24時間子供SOSダイヤル】
なやみいおう
0120-0-78310 (通話料無料)

引用文献：東山書房「健康教室」2025 9月号
文部科学省ウェブサイト「子供のSOSの相談窓口」