

# ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?  
R 7. 9. 11  
幸田中学校 保健室  
No. 7  
Hello, how are you doing?

夏休みが終わりしばらくたちました。今年の夏休みも連日厳しい暑さでしたね。そんな中、皆さんは楽しい時間を過ごしリフレッシュできたでしょうか。

夏休み中は生活リズムが崩れやすい時期です。夏休み中に不規則な生活を送ってしまっていた人は、早寝早起きを心がけて早めに元の生活リズムに戻し、朝から元気に学校生活を送りましょう！



## <9月の保健目標>安全な生活を心がけよう！

### 台風が近づいているときには

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物だけがのおそれ。  
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、  
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食  
などをすぐ使える場所に。

### 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も、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い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、いろいろなつきあいかたがあります。

### 感染症が流行っています！

現在、全国的に新型コロナウイルスや百日咳などの感染症の流行がみられています。特に新型コロナウイルスについては近隣の学校で多数の感染者が出ています。

今皆さんは、合唱コンクールに向けて練習を頑張っていますね。そんな中、感染症が流行してしまわないように、手洗いや換気、必要に応じてマスクをするなどの感染症対策を、一人ひとりが意識して、しっかり行いましょう。