



ほけんだより

HEALTH UP

下松中学校 保健室

NO. 2

2026年5月26日

新しいクラスには慣れてきましたか？ 4月は「がんばろう！」と気が張っていた人も、なんだか体がだるい、朝起きるのがツライ…と感じているかもしれません。それは、心と体が「ちょっと休ませて！」とサインを出している証拠です。

また、5月は体がまだ暑さに慣れていないのに、急に気温が上がる場合があります。「まだ5月だから大丈夫」と思わずに、こまめな水分補給を心がけて、熱中症を予防しましょう。

ピンチのときは声をだそう！



「SOS」は自分を守る大切なサイン

ゲームでHP（体力）がゼロになりそうなとき、みなさんはどうしますか？ 回復アイテムを使ったり、仲間に助けってもらったりしますよね。

実は、現実の「心」も同じです。「もう無理かもしれない」「辛くてたまらない」というピンチのときに、周りの人に「助けて」と伝えることを『SOSを出す』と言います。

中学生のみなさんの中には、「人に頼るのは迷惑をかけること」「自分で解決できないのはカッコ悪い」と思っている人がいるかもしれませんが、それは大きな間違いです！ 自分の限界に気づいて、パンクする前に「助けて」と言えるのは、自分の心の状態がよく見えている証拠。自分を守るための勇気ある行動です。

上手なSOSの出し方 「3つのステップ」

いきなり深刻な話をしなくても大丈夫。
「練習」くらいの気持ちで、小さな一歩から始めてみよう。

ステップ
①

話しやすい人を選ぶ

家族、担任の先生、部活の顧問、保健室の先生、スクールカウンセラー、友達など。
「この人なら少し話せそう」と思う相手に大丈夫です。



家族



担任の先生



部活の顧問



保健室の先生



スクールカウンセラー



友達

ステップ
②

言いやすい言葉でつぶやく

長く説明しなくてOK。

ちょっと聞いてほしい

最近しんどい

なんかモヤモヤする

そんな短い一言でも、十分なSOSになります。



ステップ
③

文字で伝えるのもアリ

話すのが恥ずかしかったり、言葉が出なかったりするときは、文字でも大丈夫。



連絡帳やノート
の端に書く



手紙を渡す

伝える方法は話すだけじゃありません。



あなたの気持ちを、安心して話せる場所や人は、きっとあります。
ひとりで抱えこまなくて大丈夫だよ。



「3つの時刻」で生活リズムを整えよう!

① 寝る時刻

「何時に寝る？」を決めよう。



睡眠不足だと...

- ・朝起きるのがつらい
- ・授業に集中しにくい
- ・イライラしやすい



目標の寝る時刻

	時		分
----------------------	---	----------------------	---

💡ポイント

「あと5分スマホ」が一番危険!
寝る30分前は、スマホを少し
お休みできると◎



② 起きる時刻

毎日だいたい同じ時間に起きよう。



目標の起きる時刻

	時		分
----------------------	---	----------------------	---

💡ポイント

休日大きくズレないと、
月曜日がラク!



③ 勉強を始める時刻

「勉強する時間」ではなく、
「始める時刻」を決めるのがコツ!



まずは
10分から!

例

- ×「今日はあとでやる」
- 「19:30になったら始める」

目標の勉強スタート時刻

	時		分
----------------------	---	----------------------	---

💡ポイント

まず10分だけでもOK!
始めることが大切。



勉強の成果は「睡眠」のときに脳に定着する

勉強したことは起きている時ではなく、寝ている間に脳にキープされます。

⇒寝る時刻と起きる時刻がバラバラだと、睡眠の質が落ちて、せっかく昼間に頑張った勉強が脳にちゃんと保存されなくなってしまうです。

⇒つまり、「睡眠時間を固定すること」までがセットで勉強!!

⇒中学生の睡眠時間は8~10時間が望ましいです。

健康診断

受けて終わり

じゃ

もったいない!

自分の体の健康について知るための大切な手がかりです。

自分の体を大切にするチャンスです! 結果をきちんとチェックし、おうちの方と病院受診の予定をたてましょう。

<保護者の皆様>

健康診断が終了後、順次結果をお配りしています。受診が必要であった場合は、早めに医療機関への受診をお願いします。現在定期的に受診されている場合は、前回の受診日や診察状況等を記入され受診をしていることがわかるように、治療票にその旨や受診結果を記入されご提出ください。