

ほけんだより 8月

令和8年8月21日
白石高等学校七ヶ宿校
保健室 阿部

今年の夏休みはどのように過ごしましたか？ 夏休み中も登校して学習や進路活動に励んだ人、アルバイトで一生懸命に働いた人、自宅でゆっくり自分の時間を過ごした人など、それぞれ充実した夏休みを過ごせたでしょうか。

さて、本日から新学期が始まりました。夏休みは終わりましたが、暑さはまだまだ続きます。来週には「わらじで歩こう」などのイベントもあるので、体調を整えておきましょう。

〇8月の健康目標「メディアの使い方を考えよう」

〇9月の健康目標「規則正しい生活習慣を身につけよう」

睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？

スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。

休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。

早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



8月の予定 & 9月の予定

【教育相談】

・櫻田博先生(SC)

8/27(木)・9/3(木)・9/17(木)

・佐藤美香先生(SSW)

8/24(月)・9/7(月)・9/28(月)

～保護者の皆様へ～

保護者の方のご相談も受け付けています。事前に予約が必要ですので、相談を希望される方は、阿部または伊東までご連絡ください。

【保健関係行事】

・わらじで歩こう七ヶ宿

8/30(土)

全員にスポーツドリンクと塩分タブレットを配布します。各自で暑さ対策も忘れずに！！

・献血バス見学会

9/10(木)

献血バスが七ヶ宿高校にやってきます。



【保護者の皆さまへ】

三者面談で健康診断の結果を配布いたしました。所見があった項目につきましては、夏休み中の受診をお願いしておりました。受診していただいた項目は、「受診報告書」を、お子様を通じてご提出くださいますようお願いいたします。

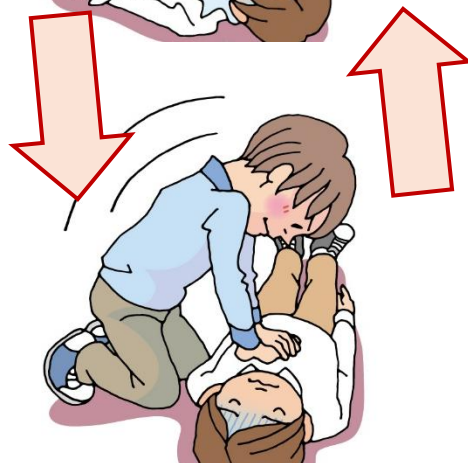


倒れている人を見かけたら、
「周囲に助けを求める！！」

「もしも」は突然やってくる。



AED を装着。
音声の指示に従う。



胸骨圧迫
強く！速く！絶え間なく！



119番で救急隊を要請
迷ったときには#7119番で
相談することもできます。
もちろんスマホで要請もOK。

9月10日(木)献血バスがやってきます！！

放課後 15 時 30 分～学校に献血バスがやってきます。

バスの車内を見学しながら、献血とはどんな取り組みなのかを知ることができます。

献血はボランティア活動のひとつです。献血バスの見学を通して、献血について詳しくなりましょう！

1・2 年生は全員参加、3 年生は希望者が対象です。

献血バス車内がどんな
つくりになっているの
か見てみましょう！

