



ほけんだより



愛知県立海翔高校
保健室
令和5年9月

ねっちゅうしょう けいぞくちゅう 熱中症シーズン 継続中

まだまだ残暑が続いています、暑さ対策はできていますか？



- 気温、部屋の温度に合わせて、制服を調整する。
暑いときは、冬用のベストは脱いだ方がすっきり！
- タオル、ハンカチを持ってくる。
汗をかいたあとや暑いときは、水で顔を洗ってみよう！
- 朝ごはんを食べる。
水分、栄養をしっかりとって1日をスタート！
- 学校に持ってきた水分がなくなったら、ウォータークーラーを利用するのも、ひとつの方法！

◆◆◆◆ 「人間関係」ってむずかしい～？ ◆◆◆◆

友だちとのトラブルに悩んでいる人はたくさんいます。2学期が始まり、「あー、めんどくさいなー」とか「またあの子と一緒に」と思っている人も多しはず。文化祭や体育祭の準備も始まり、クラスや学年の人たちと、今まで以上に関わりが増える時期です。「自分も相手も無理のないかわり方」を続けてみてはどうですか。相手の気持ちを考えること、思いやりの気持ちをもつことが、スッキリ気持ちのいい人間関係の第一歩です！

無理のないかわり方

- あいさつをする、返す
「おはよう」「ありがとう」は最強の心の栄養です！
- 困っているときには声をかける
- たまに話してみる



お互い疲れるかわり方

- 相手をからかったり、ばかにする
- じろじろ見る、にらむ
- 悪口を言う、書く
- 相手を自分の都合でふりまわす



今月のSC
今月のSSW

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
4日(月)、7日(木)、11日(月)、14日(木)、
21日(木)、25日(月)、28日(木)