



徳島県立鳴門高等学校定時制 保健だより

けん た い こう し ん

2026年9月2日(水)
発行 No.9

心健康体健

2学期

START

ほんの少しの勇気で、一步前へ



～ 2学期、それぞれの「一步」を～



新しい学期が始まりました。

作日の始業式で、鳴川校長先生から「2学期は『一步前に踏み出す学期』にしてほしい」というお話がありました。「やってみたい。でも、失敗したらどうしよう」そんなふうに思って、なかなか一步を踏み出せないことはありませんか？

でも、校長先生のお話にあったように、大切なのは失敗しないことではなく、失敗から何を学ぶか。うまくいかなかったら、「なぜ、うまくいかなかったのかな」「次はどうしたらいいかな」と考えて、またやってみる。その積み重ねが、自分の力になっていきます。そして、「一步踏み出す」といっても、大きな挑戦だけではありません。

- 🍊 自分からあいさつしてみる。
- 🌸 困っている人に声をかけてみる。
- 🌿 しんどいときには「しんどい」と誰かに伝えてみる。

そんな小さな一步も、自分や誰かを大切にする行動です。2学期は行事も多く、いろいろな人と関わる機会も増えます。失敗を怖がりすぎず、でも無理はしすぎず、自分なりの「**一步**」を踏み出してみませんか。

今の自分に合わせて、少しずつ整えよう！

夏休み明けは、生活のリズムが学校生活に戻るまでに

少し時間がかかることがあります。

睡眠・食事・休養

学校が始まると、思っている以上に体も心も疲れます。

自分の変化に気づく

「最近ちょっと寝不足かも」「いつもよりイライラする」
「食欲がない」「学校が始まってから疲れが抜けない」
こうした小さな変化に気づくことも自分の健康を守る第一歩です。

9月も熱中症に注意！



9月になっても、暑い日はまだ続きます。
特に夏休み明けは、学校生活への切り替えによる疲れや寝不足が重なり、体調を崩しやすい時期でもあります。

- ☑ のどが渇く前の水分補給
- ☑ 無理をしないこと

忘れずに！

養護担当より

“ この夏休み、少し遠くまで出かける機会がありました。移動中、多くの人々が安全を支えている姿を見て「当たり前」の日常はたくさんの支えの上に成り立っている」と改めて感じました。

私たちの体も同じです。心臓や肺などが休まず働いてくれているおかげで、毎日を元気に過ごせています。夏の疲れが出やすい時期です。自分の体からのサインを大切にしながら、2学期を過ごせるよう願っています。

”