

保健だより 5月号

新年度がスタートして、約1ヶ月になります。最近、寝つきが悪い、やる気が出ない、食欲がない等の症状はありませんか？新しい環境での生活は、不安や緊張で心や体にストレスがかかっています。そろそろたまった疲れが出てくる頃かもしれません。十分な睡眠や休息をとりながら、少しずつ自分のペースをつかんで、心身ともに元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。

保健室からのお知らせ

★ 学校管理下でけがをした場合 ★



日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。部活動や体育の授業・実習・登下校中などのけがで病院にかかった人は、保健室か担任の先生に申し出てください。法規により一部給付が適用されない場合もありますので、早めに申し出てください。

AED 設置場所 (3カ所)

体育館2階アリーナ出入り口と保健室出入り口と食堂出入り口にありま。緊急時に備えて必ず設置場所を確認しておきましょう！！



ちょっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。新学期が始まって1か月。GWも終わり本格的に学校生活が始まりました。2年生のみなさん、修学旅行はどうでしたか？たくさん思い出づくりができたことでしょうか。また来週は中間テストです。1年生は初めての定期テストにドキドキしているかもしれませんが、準備をしっかりと臨んでくださいね。

今年度もスクールカウンセラーの和田邦美先生が基本的に毎月第1、3月曜日に来校します。今月15日は10:00~17:00に来校されます。各教室、保健室前、教育相談室前に案内と申込用紙を掲示しますので、申込用紙に記入して、担任の先生か、保健室の先生か、教育相談コーディネーターの榎先生まで提出してください。

5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良...

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

自然の「癒やし」に触れてみて

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

| | | |
|---|---|--|
| <p>目からの癒やし</p> <p>「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。</p> | <p>耳からの癒やし</p> <p>小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。</p> | <p>鼻からの癒やし</p> <p>森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。</p> |
|---|---|--|

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。