

ほけんだより

5月

気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする
何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く
紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることができ、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

新しい環境になり、緊張や不安が続く場面も多かったと思います。
その影響で、心も体も疲れが出やすいです。
しっかりと休み、元気に登校してきてください。

毎週木曜日に SC(スクールカウンセラー)、水曜日に SSW(スクールソーシャルワーカー)の先生がいらっやっています。
予約の受付は担任か保健室にお願いします。



SC(スクールカウンセラー)
山本 寛 先生



SSW
(スクールソーシャルワーカー)
日下 竹彦 先生



スクールメンター
葛上 真奈美 先生
気軽に話してみてください

5月の予定

1日(水)	眼科検診
8日(水)	二次尿検査
15日(水)	胸部レントゲン(1年生)
23日(木)	耳鼻科検診(1年生)
24日(金)	三次尿検査

最後の尿検査です！
女子は生理中でも提出しましょう！

