

ほけんだより 5月

ひばりが丘高等学校 保健室

休養を意識した生活を送ろう

新年度がスタートし1ヶ月が過ぎました。
 新入生は新しい学校・新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張していませんか？
 徒歩通学から電車通学、学校までのみちのりも変化していますよね。
 在校生は新しい教室で毎日をご過ごしていると思います。
 卒業年次の生徒はこれからの進路を考えながら生活していかなければなりません。
 緊張し力が入りすぎたりすると身体的・精神的に疲れがたまります。
 テンションが高いまま過ごしていませんか？自分でそれに気づかないでいることも、、、
 GWを前後に心身の疲れが様々な体調不良として出ることを5月病などと呼びます
 今のうちから休養を意識し無理のない自分のペースを作っていきましょう。

ゴールデンウィークが終わったら

気持ちを切り替えて学校生活がんばろう

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。



こわって思春期？

最近、急にイライラしたり、気分が落ち込んだりしていませんか？ おうちの人や先生など、周りの大人に思わず反発してしまったり、「何も話したくない」と思ったりする人もいるかもしれません。

そんなあなたは、思春期に入ったのかも!? 心と体が大きく成長する思春期は、気持ちが不安定になりがちです。自分の気持ちをコントロールするのは、思春期を通過した大人でも難しいもの。あなたも、無理に気持ちを抑えようとしたり、自分を変えようとしたりする必要はありません。ただ、「ああ、今、自分は思春期なんだな」と受け止めると、少しは気分が楽になるかも!? 深呼吸したり、好きな音楽を聴いたり、上手に気分転換をするのもおすすめです。



スクールカウンセラー来校日 高崎真理先生 石黒仁先生

| | | | |
|----------|----|-----------|----|
| 4月27日(月) | 石黒 | 9月17日(木) | 石黒 |
| 5月12日(火) | 高崎 | 10月15日(木) | 石黒 |
| 5月19日(火) | 石黒 | 10月20日(火) | 高崎 |
| 5月25日(月) | 高崎 | 10月26日(月) | 高崎 |
| 6月15日(月) | 高崎 | 11月5日(木) | 石黒 |
| 6月18日(木) | 石黒 | 11月12日(木) | 石黒 |
| 6月29日(月) | 高崎 | 11月16日(月) | 高崎 |
| 7月7日(火) | 高崎 | 12月10日(木) | 石黒 |
| 7月16日(火) | 石黒 | 12月14日(月) | 高崎 |
| 7月21日(火) | 高崎 | 1月18日(月) | 高崎 |
| 8月31日(月) | 高崎 | 1月21日(木) | 石黒 |
| 9月3日(木) | 石黒 | 2月9日(火) | 高崎 |
| 9月7日(月) | 高崎 | 2月15日(月) | 高崎 |
| 9月15日(火) | 高崎 | | |

スクールカウンセラーが月に2~4回に来校します

生徒も保護者の方も相談できます 気軽に相談してください

申し込みは担任の先生 または直接保健室においでください

