



ひばりが丘高等学校 保健室

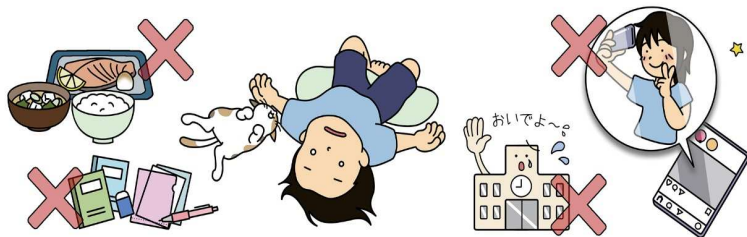
新学期になりました。全国大会に出場した生徒のみなさん 大きな舞台でがんばりました。夏休み中も部活動や、卒業年次の生徒は進路に向けて登校して頑張っている生徒を多く見かけました。

その他の年次の生徒もやアルバイト等頑張っていると思います。

休み中はついつい夜寝る時間が遅くなり起きるのが昼過ぎという人もいるのでは？

規則正しい生活を心がけましょう。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



9月1日は防災の日 地震・天災は予測不能



心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみてもいい。話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



休み明けの不安は



8・9月スクールカウンセラー来校日

高崎先生 8月31日(月) 9月7日(月)

9月15日(火)

石黒先生 9月3日(木) 9月17日(木)

希望者は保健室または担任に申し出てください♡