ほけんだより 11月



ひばりが丘高等学校　保健室

11月になりました。紅葉がきれいな季節です。
朝晩の冷え込みみますね。衣服の調整をして体調管理してください
暖房も開始される時期です。
教室内の定期的な換気・加湿器の水の交換など忘れずに
登下校・授業中寒さ対策をして体調管理していきましょう(⋈●>‿<●)。✧♡

教室にあるCO2モニターに注目！！窓を開けて換気しましょう。





こころの疲れをチェック！



最近、シンドイと感じていませんか？
体やこころが急に成長する思春期は、周囲と比べて「自分はダメだ…」と落ち込む、急にやる気がでなくなるなど、こころが不安定になりがちです。
そんなときは、こころの疲れ度をチェック！
こころのSOSを受け止め、自分をケアしてあげましょう。

- ☑ ちょっとしたことでイライラする。
- ☑ やる気が出ず、何をするにも体が重く感じる。
- ☑ ネガティブな考えが増えて「どうせ自分なんて…」と思う。
- ☑ 集中力が続かない。
- ☑ 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりする。
- ☑ 頭痛や腹痛が続く。
- ☑ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- ☑ 休んでも疲れが取れなくて、だるい。
- ☑ 外出したくない・学校に行きたくない。
- ☑ 最近、笑っていない。



いつもの自分と違う状態が続いていたら、注意が必要です！　家族や担任の先生、養護教諭など、信頼できる人に話してみましょう。

ストレスがたまると、免疫力が下がってしまいます。

リラックスして上手くストレスと付き合っていきましょう。
ひばりが丘高校にはカウンセラーの先生が定期的に来校されています。
人に話すだけで気持ちがスッキリすることもあります。
話してみたいなあ～って思ったら気軽に申し込んでくださいね



１１月スクールカウンセラー来校日
石黒先生１１月　２　日（月）　１２日（木）
高崎先生１１月　１６日（月）