



保健だより (6号)



兵庫県立有馬高等学校定時制課程
保健室
☆令和6年9月2日発行☆

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様（玄武岩を多く含む黒い溶岩）がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって見え方が違うものなのですね。お月見の季節です。満月の日、月の黒い模様がみなさんにはなんの形に見えるでしょうか。



夏休み明けの体調管理

●体のケア

夏休みが終わりましたが、生活リズムの乱れが続いていないでしょうか。2学期のスタートを順調に切るために、早寝早起きや、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



●心のケア

ここ
ろが
つ
ら
い
と
き
も

保健室は応急処置を行う場所ですが、ここが辛いときも来てください。



自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。

あなたの話をていねいに聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。

保
健
室

保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。

あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みです。



新学期が始まり、ストレスや不安を抱えている生徒のみなさんもおもいます。ストレスや不安がある人は、一人で悩まずに保健室へ来て、話を聴かせてくださいね。また、気分転換を心がけましょう（裏面を参考にしてください）。

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

紙に書くと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もでき、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。