

令和6年5月2日 石川県立飯田高等学校 保健室

新学期が始まって約 1 か月が経とうとしています。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しん だりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかな いうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくり時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

まだまだ つづきます! 健康診断

5月の保健行事



それ、心や体からの

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません





一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか 当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。 のんびりする時間をとりましょう。

9日(木)内科検診 2年生 10日(金)尿検査一次二次 提出日

17日(金)結核検診 | 年生 21日(火)歯科検診 全学年

22 日(水)内科検診 3 年生

28日(火)尿検査二次

提出日

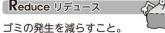


5月30日は「ゴミゼロの日」

3R)にチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法など が問題になっています。そこでゴミを減 らすために考えられたのが3R (スリー アール)です。

Reduce リデュース



例 マイバッグを持って買い物に行く、 長く使える製品を買う

Reuse リユース



使わなくなったものを 再利用すること。

例 着なくなった服を寄付する、読まな くなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、 再利用すること。



例 ビン、缶、ペットボトルなどきちん と分別する

* 5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも */ 簡単なことなので実践してみましょう。

気分を変えて❖

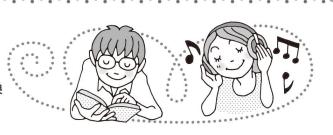
リフレッシュ!

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。



夕 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。

毎週木曜日 13:00~17:00 スクールカウンセラーの中川先生が来校しています。 気軽にカウンセラー室に寄ってみてくださいね。

















