

保健だより

12月号

vol.8

冬本番の時期、寒さや日照時間の減少は、心のバランスにも影響を及ぼしやすいと言われています。進路の悩みや人間関係のストレスが重なりがちな時期です。寒さに負けず、この冬もみなさんが充実した日々を送れるよう、保健室はいつでもサポートします。体調に不安があるとき、心が疲れたと感じたときは、遠慮なく保健室を訪ねてくださいね。

SOSは出せていますか？冬の心の健康管理



1. 「プチうつ」のサイン

無気力、過度なイライラ、睡眠や食欲の異常など、自分や友人の変化に気づいたら、家族や先生にまずは相談してみよう。

2. 簡単なリフレッシュ法

ストレッチ、深呼吸、好きな音楽を聴くなど、すぐにできる気分転換の方法を見つけよう。

3. 保健室やスクールカウンセリングの利用

「少し話を聞いてほしい」でもよいので、迷ったら希望しよう。



💡 12月の豆知識コーナー

● 静電気の予防法

保湿: ハンドクリームなどで肌を保湿し、体からの放電を助ける。

加湿: 部屋に加湿器を置くか、濡れタオルを干して湿度を上げる。

● 「師走(しわす)」の由来

「普段は落ち着いている**師(僧侶・お坊さん)**までもが、年末の仏事などで忙しく走り回る(馳せる)ほど多忙な月」という説が有名です。

みんなも忙しい年末だからこそ、睡眠時間や食事を削って体を壊さないように気をつけよう！



保健室から

12月から勤務している桑原です。5年ほど前まで友部高校に勤務していたので、きれいになった校舎を利用できることを幸せに感じています。

1月からは1人で海老根先生の代わりを務めることになりますので、みなさんどうぞよろしくお願いいたします。

桑原 理香

