

保健だより9月号



2022. 9. 1
筑波高校
保健室

夏休みが終わり、学校生活が再び始まりました。みなさん昼夜逆転生活になっていませんか？生活リズムが崩れていることから、具合の悪くなる生徒がこの時期多いです。規則正しい生活を送りましょう。

規則正しい生活ってなにすればいいの？

早寝早起き

携帯をいじっていると眠れなくなります。

携帯の電源は OFF！

部屋は暗くし、

26度以下に涼しくし、

肌触りのいい服で

寝るのがおすすめです。



「まごわやさしい」

を食べる

ま：豆 ご：ごま わ：わかめ や：野菜

さ：魚 し：しいたけ い：いも

これを積極的に

食べましょう！！



適度な運動

おすすめは筋トレです。

身体だけでなく、精神面の

健康にも筋トレは良い効果

があります！



いつものルーティンで

ご飯の時間、寝る時間をいつも

同じにしましょう。

同じリズムで生活すること

が大切です。



～「もう無理」「もう嫌だ」「消えたい」「死にたい」そう思っているあなたへ～

そう思っているあなたは今ものすごくきつい状態ですよね。

どこにも逃げ場がなく、選択肢もなく、孤独を感じているのではないのでしょうか。

嫌なことがあったとき、解決のための方法をいくつか考えるでしょう。

しかし、「消えたい」「死にたい」そう考えるほどしんどい状態の時には、

その解決方法が見えにくくなっています。

そのため、もう「消える」しかない、という考えにおちいりがちです。



目の前には、今は見えづらいけど、「死ぬ」以外の、

つらさから抜け出すための選択肢がちゃんとあります。

まずはあなたのそのつらさを聞かせてください。

スクールカウンセリングなら右の日程であります。

学校では話したくない人は、担任の先生から配られた

チラシに、相談窓口の連絡先が書いてありますので、使ってください。

9月SC日程

1日(木) 8日(木)

15日(木) 29日(木)