

ほけんだよい9月

本庄高校定時制
保健室
2018. 9. 3

★2学期が始まりました！

みなさん、夏休みはいかがでしたか？
本当に暑い夏休みでしたね。心と体にエネルギーを蓄えることができたでしょうか。
2学期のこの時期は、夏の疲れや1日の気温差があること等からとても疲れやすいです。ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして、疲れを癒しましょう。
心身ともに充実した“実りの秋”にしてくださいね。



睡眠で生活リズムを取り戻そう！

まだまだ不規則な生活から抜け出せないでいる人。
リズムを戻すカギは「睡眠」です！



★質の良い睡眠をとるためのポイント

- ① 起きるときは太陽の光をあびる
- ② 寝る1時間前までに入浴する（熱すぎは×）
- ③ 寝る2～3時間前に食事を終わらせる
- ④ 寝る前に軽いストレッチをする
- ⑤ 寝る前はスマホやPCは控える
- ⑥ 休みの日だからといって昼過ぎまで寝ない



★体調について

夏休み中に大きなけがや病気をした人、また新たにアレルギー症状が出た人はお知らせください。

★健康診断について

- 健康診断未受診の人→提出期限がすでに切れています。早めに結果を提出してください。
- 治療勧告書→治療が終了した人は提出してください。

くらし



やめられない・とまらない



恋愛と性



考えること いっぱい あるな…

いのち



その他

- ★親って勝手！
- ★友達ってめんどくさい
- ★教師ってウザイ！
- ★「ノリ」って何だ？
- ★こんな自分が大嫌い
- ★なんで自分だけ
- ★誰に話したらいいの？
- ★やる気がしない
- ★どんな家族が幸せなの？

親のこと



わるいこと



……だから、どう生きる？

いま、一人で何かを悩んでいる人へ

一番の自傷は誰にも相談しないことです。
まずは、誰かに相談してみてください。

でも誰に相談すればいいのかわからない、
顔を合わせては話しにくいという人へ。

- よい子の電話教育相談（子供用） 毎日24時間！
TEL：#7300 又は 0120-86-3192
E-mail：soudan@spec.ed.jp
*フリーダイヤルだから電話代はかからない！



悩んでいること、困っていること、なんでも話してみよう。