

ほけんだより 10月

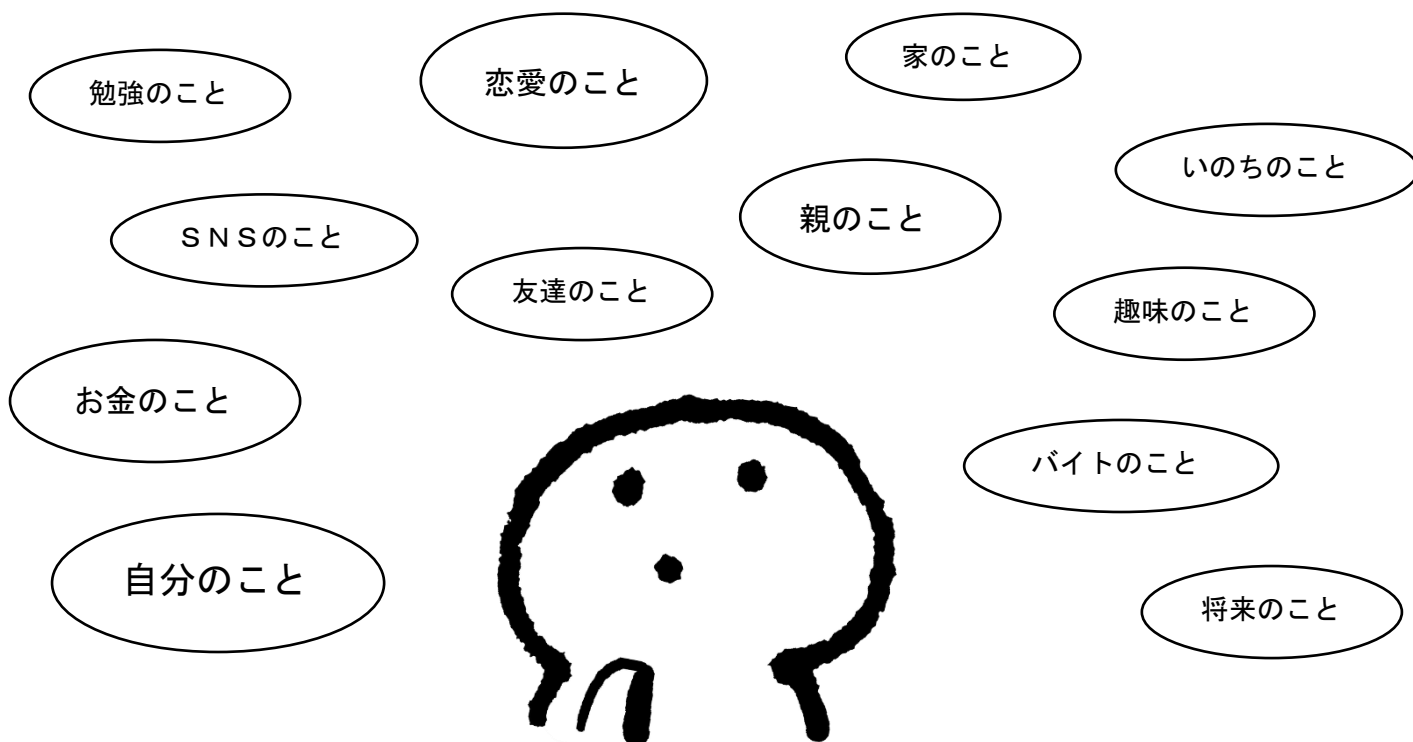
本庄高校定時制
保健室
2020. 10. 9

もうすっかり秋ですね。食欲の秋、実りの秋というように、食べ物がおいしい季節です。また涼しくなりウォーキングが気持ちいい季節です。疲れたときや元気が出ないときは、旬なおいしいものをたくさん食べて、たくさん動いてください。リフレッシュになりますよ。

「(保健室の) 先生ってヒマでいいよね」

よく言われる言葉です。(本当はそう見せているだけだけど) そう思うくらい、

たしかに、高校時代は考えることが多かった気が…



今、たくさん悩んでください。

「悩みなんてないよ」という人もいるかもしれません。

なるほど、あなたはそうなのかもしれない。でもあなたの周りにはいる人たちはどうでしょうか。

「つらい」「苦しい」「どうしたらいいのかわからない」……

そんな時は一人で悩むことはありません。だれかに相談してみてください。

相談したからといって、代わりに解決してもらえるわけではありませんが、つらい気持ちがやわらいだり、解決するためのヒントはみつかるかもしれません。

顔を合わせては話しにくいという人は、電話相談やLINE 相談もありますよ。

★「24 時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310 (24 時間対応)

★「親と子どもの悩みごと相談@埼玉」

月曜～金曜午前9時～午後9時

土・日曜、祝日午前9時～午後5時 (12月29日～1月3日を除く)

