

ほけんだより 8月

R5.8.22

隠岐高等学校 保健室

2学期がスタートしました！夏休みはどうでしたか？またお話を聞かせてください😊2学期が始まり、暑い日も続くため、心身ともに疲れやすい時期でもあります。本校スクールカウンセラーの福島先生から、心身の健康について、みなさんへメッセージをいただきましたので紹介します。

～スクールカウンセラー 福島 俊介先生から皆さんへのメッセージ～

いよいよ 2 学期が始まります。夏休みはどうでしたか。外に出かけるのもためらうほどの猛暑が続く中で、勉強や部活も大変だったかもしれませんね。休み期間中、大会や試験等に参加された方々はご苦労様でした。苦楽ありながら、心身ともにリフレッシュできていることを願います。

さてその一方で、2 学期の最初は、学校に気持ちが向きにくい時期でもあります。長い休み明け、学校（大人であれば仕事）のリズムやフィットを取り戻すのに心身のエネルギーを多く消費するため、疲れやすくなります。

【こんなことはありませんか】

あてはまるものがあるかチェックしてみましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい | <input type="checkbox"/> 学校に行こうとするとつかれる |
| <input type="checkbox"/> 前ほどやる気が起きない | <input type="checkbox"/> 片付けや整理が面倒になった |
| <input type="checkbox"/> 楽しめたものが、何だか楽しめなくなった | <input type="checkbox"/> 人との付き合いが面倒に感じるようになった |
| <input type="checkbox"/> 心や身体がだるく、しんどい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 何故だか泣きたくなることがある | <input type="checkbox"/> 色々なことがつらくて、ため息が出る |

2 学期にはこういった状態になることがよくあります。自然に回復することも多いのですが、悩みや心配事があった場合には、そちらにもエネルギーを割くこととなり回復がうまく進まなかったりするかもしれません。些細なことでも気づいたときにはスクールカウンセラーにもご相談くださいね。ただ今はその悩みを抱えながら生活を続けていくしかないのが正直なところだったとしても、悩みを抱えながら心身の健康を保っていつもの生活を営めるように、相談を通して一緒に考えていけたらと思っています。

また生徒の安心を守るうえで、保護者の方や教員の先生方もチェックリストにあるようなことについて同様に気を配っていただければと思います。どうぞよろしくお祈りします。

隠岐高等学校スクールカウンセラー 福島俊介（臨床心理士・公認心理師）

***9月のSC 来校日… 7日(木)14:30～17:30、21日(木)14:00～18:00 です。**

希望する人は、担任の先生または保健室まで申込みに来てください。

2学期も感染症対策を引き続き行いましょう

約10日後には学園祭も控えています。無事に学園祭が成功するように

①登校前に健康観察を行い、風邪症状がある場合は早めに医療機関を受診してください。

②校内でもこまめに石けんで手を洗ったり、手指消毒用アルコールで手指の消毒をしましょう。

