

ほけんだより 4月

入学・進級おめでとうございます

さて、新年度が始まりました。

入学や進級で、環境が大きく変わるこの時期は、期待とともに緊張や不安を感じることも多いかもしれません。慣れない生活の中で体調を崩したり、気持ちが不安定になったりすることは決して珍しいことではありません。

保健室は体調不良やケガをしたときだけでなく、ちょっと心が疲れたときにも利用できる場所です。気軽に保健室の扉をノックしてください。

皆さんが、心も体も健康に、充実した学校生活を送れるよう保健室からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いします！

○保健室ってどんなところ？

【 場所 】

中学棟→1階（自習室の前）
高校棟→本館1階（校長室の近く）

【 先生 】

中学→古川 真理子（ふるかわ まりこ）
高校→田中 梨菜（たなか りな）

しんどいときや誰かに話を聞いてもらいたいときなど、上手に保健室を利用してください！

保健室のルール

- ・保健室に入るときはノックをしてください。
- ・先生がいないときは勝手に入りません。
- ・保健室にある物を許可なく勝手に使いません。
- ・保健室では静かに過ごします。
- ・「眠い！寝させて！」はダメです。
- ・内服薬は置いていません。（持参薬を預かるのは可）
- ・保健室で何時間も休むことはできません。回復しない場合は早退させます。

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

なんかなるい...
それ、新学期疲れです



新学期に入り、新しい環境でたくさんの生活の変化に対応できず、ストレスがたまり、疲れてしまう状態を“**新学期疲れ**”と呼びます。

“休む練習”をしてみませんか？

毎日が新しいことだらけの新学期で、緊張したり、気をつかったりして、心も体も知らず知らずのうちに疲れています。

「まだ頑張らないと…」「周りに合わせないと」…って無理してないですか？

○そもそもストレスって？

ストレス＝「心や体にかかる負担」のこと。

新しいクラス、新しい友達や先生、慣れないルールなど春はストレスがいっぱい！

ストレスがたまるとこんなサインが出てきます

- ・朝起きられない
- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・頭が痛くなる
- ・お腹が痛くなる
- ・なんとなくしんどい
- ・食欲がなくなる

↑これも大事なサインです



○じゃあ、どうやって“休む”？

「休む＝寝る」だけではありません。

心と体それぞれに合った休み方があります。



◆体の疲れには「睡眠」

夜更かしをやめて、ぐっすり眠ろう。寝る前のスマホもやめて、リラックスマードに。

◆心の疲れには「考えない時間」

深呼吸をしたり、好きな音楽を聴いたり、ぼーっとするだけでも OK！
“何もしない時間”を意識して作ろう。

◆人間関係の疲れには「ひとり時間」

無理して誰かに合わせなくていい。自分のペースで過ごす時間が心を守ってくれます。

“休むこと”は自分を大事にすること。そこからすべてが始まります。