

ほけんだより4月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます

無事に入学式や始業式を終え、新学期が始まりました。新しい生活にドキドキしたり、楽しみや不安など様々な感情があるかと思います。そんな感情を大切にしながら、これから始まる新たな学校生活を楽しんでいってください。

みなさんが元気で健康にそして多くのことにチャレンジしながら、学校生活を送ることができるように保健室からもサポートしますので、よろしくをお願いします！

保健室について

★場所

中学棟→1階（自習室前）

高校棟→本館1階（校長室の近く）

★先生

中学→古川 真理子（ふるかあまりこ）

高校→田中 梨菜（たなかりな）

⚠️ 守ってください

- ① 保健室に入るときはロックをします。
- ② 先生がいないときは勝手に入りません。
- ③ 保健室にある物を許可なく勝手に使いません。
- ④ 保健室では静かに過ごします。
- ⑤ 「眠い！寝させて！」はダメです。
- ⑥ 内服薬は置いていません。（持参薬を預かるのは可）
- ⑦ 保健室で何時間も休むことはできません。原則1時間！
どうしても回復しない場合は早退します。

体調不良やケガをしたときに限らず、悩みがあるときや誰かに話を聞いてほしいときなど、上手に保健室を利用してください♪



新学期、突っ走りすぎて 疲れていませんか？



新学期を迎え、仲が良い子とクラスが離れてしまったり、勉強が難しくなったり、部活では先輩になったり、登下校に時間がかかるようになったり…。

この時期は、驚くほどたくさんの新しい経験をします。そうすると、やはり心も身体も疲れてしまうものです。

～「新学期疲れ」に対応するために～

- 一、「疲労サイン」に敏感になる
- 二、インターネットから少し離れてみる
- 三、抱え込まないこと

一番危険な状態は“疲れていること”よりも“疲れていることを知らない状態”です。

寝つけない・何度も起きてしまう、食欲がない、家族や友達と話す気にならないなどは特に注意すべき疲労サインです。早急に休息が必要です。

LINEやInstagramなどのSNSは心や脳を疲れさせます。身体が休めていても身体を動かす司令塔である脳が休めていないと意味がありません。疲れていると感じるときは少し距離をおいてみましょう！

そして何より大切なのは一人です抱え込まないこと！他人に弱みをさらけ出すことは簡単ではないですが、なにも恥ずかしいことではありません。周りの人に頼ってください。