

ほけんだより 9

習志野高校 保健室

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。9月に入っても、まだ気温が高く厳しい残暑が続く予報ですので、熱中症には十分注意が必要です。特に、今月は文化祭や体育祭があります。行事を思い切り楽しむためにも生活リズムを学校モードに戻し、規則正しい生活を心がけましょう。

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

——そう思っていないですか？

実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ多くのアスリートがカウンセリングを受けています。

最高のパフォーマンスを発揮するためには体だけでなく心の調子も大切だからです。

競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。



疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。

いつものバックに安心をプラス

先月、千葉県では豪雨による甚大な被害がありましたが、ケガなどはありませんか。

外出中に被災したときに、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバックに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには次のものを入れると良いとされています。



- ☒ 小型ライト
- ☒ ホイッスル
- ☒ ウェットティッシュ
- ☒ マスク
- ☒ 簡易トイレ
- ☒ 小銭・現金

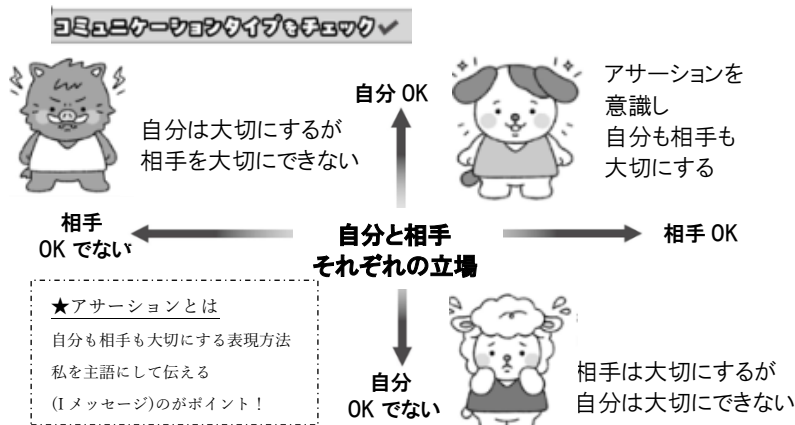
その他にアレルギー等の常備薬や女性なら生理用品など「自分専用の備え」も入れておくとう安心です。今回の経験を今後の備えに活かしましょう。

保健室からの
お知らせ

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかり言うとう周りを振り回すことになってしまいかねません。普段のあなたはとうですか？

友だちのLINEが遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？



人間関係が上手いかわなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談しに来てくださいね。