



9月病は、夏休み明けで気分の切り替えがうまくいかないときに出る、うつ症状のことを指します。また、季節の変わり目で急激な温度の変化に体がついていけないために、心身のバランスが崩れストレスを感じる人もいます。

何となくやる気が出ないと言って保健室を訪れる生徒も見られます。左記や下記のような9月病の症状をセルフチェックしてみてください。

- 体の不調**
- 不眠や過眠などの睡眠障害がある
 - だるくて疲労感がある
 - 頭が重く感じる、または痛い
 - めまいがする
 - 肩こりがする
 - 食欲がない

- 心の不調**
- 無気力
 - 不安感や焦りがある
 - 気分が落ち込みやすい
 - イライラしやすい
 - 集中できない



誰かにうちあけてみてほしい



保健室や相談室にも気軽に来てください。話すだけでも気持ちが軽くなります。

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。





朝日を浴びて起きていますか？

光を見ることで、体内時計がリセットされる作用があります。「朝」が頭にインプットされ、朝日を浴びることで、精神を安定させるホルモン「セロトニン」が生成されます。



太陽の光を浴びてから 14~16 時間後、日中に作ったセロトニンを材料に、睡眠ホルモン『メラトニン』の合成が始まります。つまり睡眠を促してくれるメラトニンは、日中に作ったセロトニンで作られているのです。

夏休みの間にむし歯の治療は終わりましたか？

メガネやコンタクトの調整は済んでいますか？ 受診が済んだ人は結果を保健室に提出して下さい。鞆の中に受診結果お知らせが埋もれていませんか？

病院、行けた？



視力の受診が悪いようです。眼科じゃなくてもコンタクト度数調整も受診済となるので保健室に報告に来てください。

	1 年生		2 年生		3 年生		全学年	
	未受診(人)	受診率	未受診(人)	受診率	未受診(人)	受診率	未受診(人)	受診率
視力	79	42.3%	57	32.9%	59	24.3%	195	35.0%
歯科	37	49.3%	28	55.5%	34	55.2%	99	55.3%



夏休み明けアンケート 回答のお願い 締め切りは 9 月 9 日

クラスルームを確認！まだの人は、クロムブックで回答してください。