



令和5年8月21日（月）
金沢西高等学校 保健室

久しぶりの学校生活が始まりましたね。

学校が始まり、うれしいひと、ちょっと気が重いひと、緊張が高まってきたひと、いろいろかと思いま
す。まずは生活リズムを振り返り、心身の調子を整えましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

8月より金沢西高校に着任しました養護助教諭
石田英江です。

医療機関での勤務経験が長く、養護教諭として
はまだ未熟ですが、みなさんが元気に学校生活を送れるようお手伝いします。

『健康あってこそ』の
学校生活です。心や体に
不安があるときはいつ
でも保健室に来てくだ
さい。

どうぞよろしくお願
いします。



保健室は吉田&石田の2人体制となります。

歯科受診

眼科受診

終わりましたか？

受診結果は保健室へ

提出してください。



新学期に向けて、心が不調になりやすい時期です。一人で抱えまらずに、お友達やお家の人など信頼できる人に話してみましょう。保健室や相談室もありますよ。スクールカウンセラーへの相談もできます。

《スクールカウンセラー 来校日》

村田先生 月・木曜日午後

山本先生 金曜日午後

※予約は保健室・相談室まで

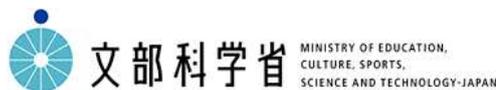


こんなサインは要注意

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



学校以外の相談窓口もあります。話すのが苦手な人は SNS での相談窓口も利用できます。



子供の SOS の相談窓口



がっこう がっこう のこと こと で困 こま っていたり、ともだち ともだち や先生 せんせい のこと こと で不安 ふあん や悩み なや みがあったら、

一人で ひとり なや なや まず、電話 でんわ や SNS で

あなた あなた のお気持ち お気持ち を聞 き かせてくれ くれ ませんか

こども こども の SOS の SOS 相談 そうだんまどぐち 窓口

