



令和6年3月13日（水）
石川県立金沢西高等学校 保健室

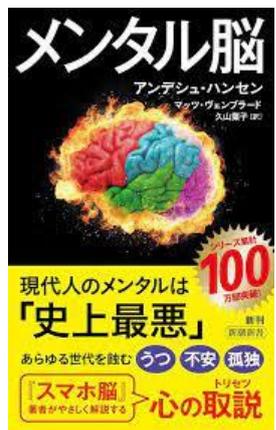
ほぼすべての学校活動がコロナ以前に戻った1年間でした。「自由に移動し、自由に集まり、自由にしゃべる」このささやかな当たり前のことが皆さんの学校生活において活力となっていたと思います。友達との関りが増えた分、悩みやストレスも増えた生徒もいます。この春休みは、少しでも心やからだのリフレッシュができますように。



ストレスを解消する方法は「不安」とうまく付き合っていくこと

もともと人間は不安を感じるようにできているので、それを武器として、上手に付き合っていくことが、ストレスをためないことにつながると思います。不安を感じるのは悪いことではなく、素晴らしいセンサーをもっているのだと考えましょう。学校や社会を変えよう、嫌な人を変えよう、と思っても、自分ひとりの力で変えることは難しいですよ。実はひとつで変えられないなら、**受け止め方を変えるのが、ストレスを回避するコツ**。『こんなもんじゃん』という考え方ができれば、ストレスを感じなくなると思います。事実を、あるがままに受け入れる。考えすぎないことが大事なのです。それでもストレスを感じてしまったら、脳に楽しい情報を送って、心を元気にしましょう。ストレスを解消する方法は人それぞれ。実際に試してみて、自分に合った方法を見つけてください。

春休みにお勧め書籍
→→→





3月11日～15日(金)は 保健室 健康相談週間

該当の生徒(月経・健康状況・歯科)に呼び出しのお知らせ用紙が担任から渡されます。お知らせをもらった生徒は、指定の日と時間に保健室に必ず来てください。

スポーツ振興センター給付金請求について

スポーツ振興センター(学校の管理下でケガをして医療機関を受診した場合に治療費が給付されるシステム)の請求に必要な書類をまだ提出していない人は、18日までに保健室に提出して下さい。該当の生徒にはお知らせを配布してあります。(11日に配布済み)

今年度、けがをして受診した生徒で、まだ申請書類を取りに来ていない人がいたら、22日までに取りに来てください。各市町村の医療助成制度を利用した場合でも、この申請は出来るので、保護者の方が掛け金を支払っているこの制度を利用してください。

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



再度、受診管勧告書を配布します。春休みがラストチャンス！

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起き続け、朝食もきちんと摂りましょう。



就寝時間よりも、起床時間を同じにすることがポイント！

やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



スマホの利用時間をスマホで確認！是非スマホ脳の本を！！

ストレスがたまっていませんか？
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



ストレス対処 NG 編
SNS・ゲーム依存
爆食い・爆買い