

ほけんだより

3月号



3月に入り、気温も少しずつ上がり始めてきましたね。  
春はもうすぐそこまでやってきています。



3月は1年間の締めくくりの月。次の新しい出会いや生活にむけて、  
こころもからだもしっかり準備できるように健康管理していきましょう。

さて3月7日には卒業式を迎えます。  
楽しい出会いや温かい触れ合いがたくさんありました。

本当にありがとうございました。  
1日1日を大切に過ごして、胸をはって笑顔で進級・卒業してほしいと  
思います。



今の自分自身と向き合ってみましょう。

以下の項目にいくつチェックが入りますか？

- 元気が出ない      気分が沈む      涙もろい      不安、イライラする
- 自分を責める      自殺を考える時がある      集中できない      興味が沸かない
- 学業の能率が落ちる      決断力が鈍る      疲れやすい      身体がだるい
- 食欲がない      体重減少      便秘、下痢、腹痛      動悸      胃部不快感
- めまい

1つでもチェック項目に当てはまったら、心の危機サインです。

まずは自分の今の状態を受け入れましょう。

私も当てはまる項目はありました。

その項目は一人で解決できそうですか？

もちろん自分の力で乗り越えようとすることは大切です。

苦しい時もあれば、必ず楽しい時もあります。

ただ、弱音を吐いたり、相談することは決して恥ずかしいことではありません。

人に相談できることも生きていく上で素晴らしいことです。

身近な人に相談しにくい場合には匿名電話やネットを利用して下さい。



《 相談サイト 》

① 「生きづらビット」ライン 11時～22時

②あなたの居場所〔24時間利用可能〕チャット



③SOSの相談窓口 24時間電話可能

④子どもの人権110番 法務省

0120-078310 (フリーダイヤル無料)

0120-007-110(相談無料)

今月のスクールカウンセラーの日にちは3月5日です。

特にお話なくても、お顔を見せに保健室へ気軽に顔を出して下さいね。

いつでもお待ちしております。

