

# ほけんだより



膳所高校保健室 発行

## 2学期スタート！無理は禁物！

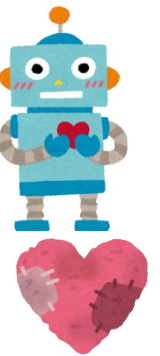
約40日間の夏休みも終わり、2学期が始まります。1学期でたまった疲れは夏休みで解消できたでしょうか？勉強や班活動だけでなく、家族でゆったり過ごす時間も持てたでしょうか？充実しすぎてかえって生活リズムが崩れている人もいることでしょう。長い2学期を乗り切るために、9月上旬は特に意識して心と体の両方の休養の時間を持ち、エネルギーをチャージするようにしましょう♪



## ♡こころ♡にも応急手当を♪♪

9月9日は「救急の日」です。ケガをしたら応急手当をしますよね。でもこころのケガはどうでしょうか？心は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておいたり、「これは甘えだ」とつい自分に厳しくなりがちです。

でもこころの傷にも応急手当が必要です。その1つが信頼できる人に相談すること。話をして受け入れてもらうことで傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときや、あえて知らない人に話を聞いてもらいたいときには、こんな窓口も利用できますよ。



保健室にも相談に来て下さいね。



生きづらびっと



こころのほっとチャット



チャイルドライン



こころのサポートしが



## 保健室よりお知らせ

夏休み中に班活動でケガをして受診している人は「スポーツ振興センター」の手続きをお忘れなく。

遠征中や県外での試合等での受診も対象になります。詳しくは保健室までお問い合わせ下さい。これから受診予定の人は受診前に書類を保健室まで取りに来てくれると申請がスムーズです。

また1学期末に受診のすすめを貰って受診・治療済みの人は、その結果用紙も提出して下さいね。



## スクールカウンセラー来校日

9月	8日(金)	12日(火)
	22日(金)	26日(火)
10月	3日(火)	17日(火)
	31日(火)	

- \*日程が変更になる可能性があります。
- \*1枠50分になります。
- \*生徒・保護者どちらも利用可能です。
- \*費用はかかりません。
- \*面談の予約は担任または保健室まで♪(保護者の方は電話でお問い合わせ下さい☆)

不安な気持ちや悩みなど  
お話ししてみませんか？