

保護者様もご一読ください

2020年8月28日

常翔学園中学校・高等学校

保健室

# 保健だより\*9月号

## こころとストレス ~しんどいときはどうしたらいいの?~

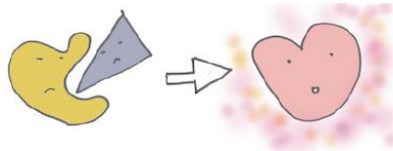
(参考HP: 子ども情報ステーション ココロとストレス)

ストレスが大きすぎたり、長くつづくと…

なかなか元気がもどらなくて、こころがへこんでしまうことがあります。へこんだときのいろんな反応の中に「うつ症状」があります。そうすると、家や学校での生活がうまくいかなくなることもあります。

そういうときは、ひとりでかかえこまないでください。

家族や学校の先生など、まわりの大人に、ぜひ相談してください。



もとももどる力が  
出やすいように  
まわりがサポート

ストレスを  
小さくするとか  
なくすとか



誰かと一緒に考えたりしながら、生活を工夫できるようになると、元気がもどってきます。みなさんの相談先のひとつとして、保健室や相談室があります。

### ♡♡♡相談室♡♡♡

#### 9月のスクールカウンセラー来校日時

- 9/1 (火) 12:40~17:40 (受付は16:30まで)
- 9/7 (月) 12:40~17:40 (受付は16:30まで)
- 9/8 (火) 12:40~17:40 (受付は16:30まで)
- 9/14 (月) 12:40~17:40 (受付は16:30まで)
- 9/15 (火) 10:00~15:00 (受付は14:10まで)
- 9/28 (月) 12:40~17:40 (受付は16:30まで)
- 9/29 (火) 12:40~17:40 (受付は16:30まで)

☎担当…山下 彩 先生

☎場所…本館 1F 相談室

(事前に保健室にて予約してください)

カウンセリング



### 健康観察について

引き続き9月も健康観察へのご協力をよろしく申し上げます(裏面をご利用ください)。