

保健だより

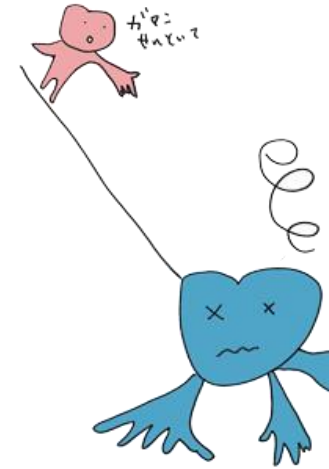
大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和4年9月2日発行
9月号

2学期がスタートしました

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？
長期休みを有効に使いましたか？
さて、2学期が始まりました。今年は、2年ぶりの
翔南祭が開催されます。みんなで成功させるためにも、
感染対策を怠らず、元気に過ごしていきましょう！



●ココロがほんまにどうにもならへん...



ストレスからはなれても、おちこみがつづくことがあります。
また、まわりから見ても、はっきりしたストレスやきっかけがないのに、うつ症状がでてくることもあります。

- ・長引くとき
- ・わるくなっていくとき

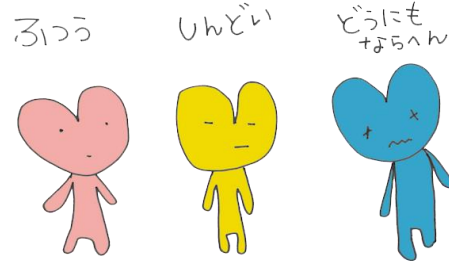
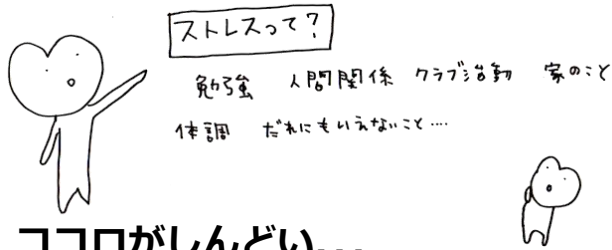
は要注意です。ときには、自分を傷つけたくなることすらあります。

早目に病院の先生にみてもらいましょう。



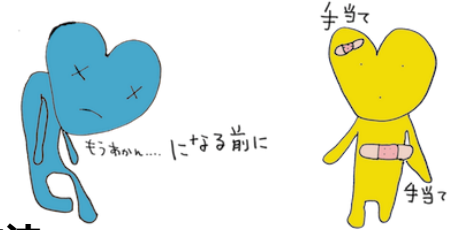
ココロがしんどいときどうしたらいい？

ストレスに感じることは人それぞれ・・・



- ・しっかり休む
 - ・まわりと負担を分け合う
 - ・専門家の力をかりる
- ことが必要です。

「しんどい…」のところで元気がもどるように、
ココロのメンテナンスができるといいと思います。



●ココロがしんどい...

ストレスが大きすぎたり、長くつづいたりすると、なかなか元気がもどらなくて、
ココロ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。

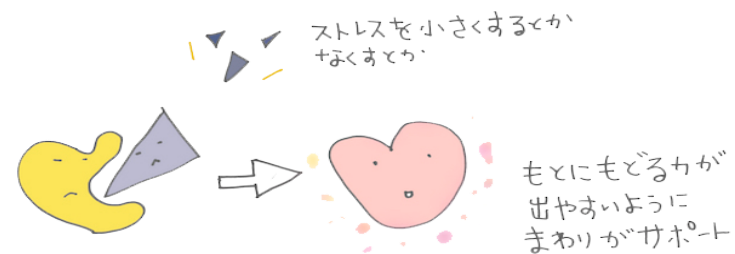


そして、家や学校での生活がうまくいかなくなることもあります。

そういうときは、ひとりでかかえこまないで、家族や学校の先生など、
まわりの大人に相談して、ストレスをどうやって解決するか、一緒に考えてみましょう。

ストレスを解決したり、生活を工夫できるようになると、元気がもどってきます。

ストレスからはなれて、
ほっとできる
場所で、休む
のもいいです
ね！



おかし を たべる	おんがく を きく	ともだち と あそぶ	ゴロゴロ する
すきな テレビを みる	うたう	すきな ひよこ はなす	あたらしい ぶんぼうぐを つかう
マンガ を よむ	よみち を する	こうえん へ いく	おりがみ を する
でがみ を かく	すきな ことを かんがえる	えを かく	はいる
ゲーム を する	おおきな こえを だす	すきな ものを あつめる	すきな ふくを きる