

ほけんだより



R6.5.1
高崎商業高校
保健室



新学期がスタートして1か月がたち、新しいクラスにも慣れてきたと思います。
この時期は環境の変化に対応しようとし、知らず知らずのうちに力が
入ったり、緊張したりして、心も体も疲れやすくなります。
睡眠を多めにとり、気持ちをリラックスさせる時間をつくりましょう。



5月病になっていませんか？

新しい環境や友達に緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良



こんなことをしてみましよう

何も考えない

時間をつくる

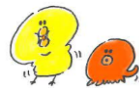


ぐっすり眠る



信頼できる人に

相談する



好きなことを

する



「相談力」も大切な力です



悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき
どうしていますか？

自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを
解消できればOKです！

でももし、いつまでもクヨクヨ考えてしまい、落ち込みから抜
け出せないときは「相談力」を発揮してみてください。

どう相談したらいいかわからないときは、
「みんなのポスト」も活用してください。
「相談力」のお手伝いをさせていただきます。



高商定時制 カウンセリング

5月は

9日（木）

です。

希望する人は、担任の
先生、水谷先生、養護
教諭に申し出てくだ
さい。



熱中症に注意！！

「熱中症とは」

高温多湿な環境で、体温が上がったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こすことをいいます。

症状はめまいやしびれなど「軽症」のものから意識障害などの「重症」までさまざまです。そして、症状が急激に進行し、命に係わることもあります。

熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>

