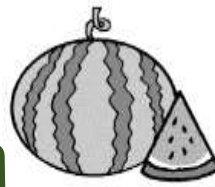


Health 8月



令和元年8月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

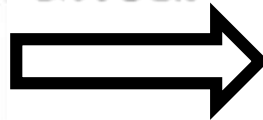
夏休みが終わり、2学期のスタートです。

みなさん、体調はいかがでしょう？まだ休日モードが抜け切れていない人もいるのではないのでしょうか？

まだまだ暑い日が続く中、体も心もなんとなく元気が出ないかも知れませんが、無理をせず、徐々に生活リズムを学校モードにしていきましょう。



そんなときは…



参考にして
ください



～体育祭に向けて～

9月13日（金）の体育祭に向けて、これから様々な取組があると思います。健康に留意しながら、一生懸命取り組んで欲しいと思います。そのためには…

- 朝ごはんをきちんと食べて活動すること
- 自分の体としっかり向き合って、絶対に無理はしないこと
- 運動前後にはストレッチ等、体のメンテナンスを行うこと

等々



自分で出来る健康管理を行いながら、思い出に残る体育祭にしましょう！

だれかに話を聞いてほしい
でも
身近な人に相談できないときは……

無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支えるSNS相談」で検索

長い休暇が終わり、また学校が始まる…そんな環境の中で様々なストレスが体や心にかかるのは当然かも知れませんが、「自分だけが…」と思わずに、話のできる誰かと話をしてみましょう。もし、身近に相談できる人がいなくても、相談する機関もあります。ぜひ活用してみてください。

保健室でもみなさんの力になりたいと思っています。何かあれば遠慮なく来てみてくださいね。