



1年間お疲れ様でした。3月は長い休みとなりますが、来年度への準備期間です。4月からの新しい生活に向けて、生活リズムを崩さず、「心」も休めてメンテナンスしておきましょう。

あなたのこころと体はどうですか？

こころ

- 不安や緊張が高まり、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる



からだ

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなったり、逆に食べすぎたりする
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



そんなときは、こころの調子をくずしているかも・・・

早めに気づいて、適切に休むことが、

こころと体の健康には大切です。

こころの不調に

気付いたら

一人で
ガマンしない



ゆっくり
休む

友達や家族に
話す

気分転換を
してみる

早めの対処が大切です

こころと体が
楽になった！

- 眠れない日が続く
- こころの不安定な状態が数週間も消えない
- 何もする気になれない
- すぐに疲れてしまう

今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうなので、心配ありません。

一人で頑張ろうとしないで今のつらさをこころの専門家に相談しましょう。

参照：「こころもメンテしよう」厚生労働省



保健室には心理的な理由で来室する人が多くいましたが、1年間で「心」が成長していく人も見られました。辛い思いをしている人ほど、人に対して優しい大人になれると思います。自信をもって、自分のよいところを大切にしてください。



春休みのうちに受診を！

最近、「視力が落ちてきた」「歯が痛くなってきた」、その他にも、からだの調子で気になるところがある人は、春休みを利用してはどうですか？

新年度に入ると、いろいろな検査や検診があります。



ほけんだより

春休み号



1年間お疲れ様でした。3月は長い休みとなりますが、来年度への準備期間です。4月からの新しい生活に向けて、生活リズムを崩さず、「心」も休めてメンテナンスしておきましょう。

あなたのこころと体はどうですか？

こころ



- 不安や緊張が高まり、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる



からだ



- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなったり、逆に食べすぎたりする
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



そんなときは、こころの調子をくずしているかも・・・

早めに気づいて、適切に休むことが、

こころと体の健康には大切です。

こころの不調に

気付いたら

一人で
ガマンしない



友達や家族に
話す

ゆっくり
休む

気分転換を
してみる

早めの対処が大切です

こころと体が
楽になった！

- 眠れない日が続く
- こころの不安定な状態が数週間も消えない
- 何もする気になれない
- すぐに疲れてしまう

今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうなので、心配ありません。

一人で頑張ろうとしないで今のつらさをこころの専門家に相談しましょう。

参照：「こころもメンテしよう」厚生労働省



保健室には心理的な理由で来室する人が多くいましたが、1年間で「心」が成長していく人も見られました。辛い思いをしている人ほど、人に対して優しい大人になれると思います。自信をもって、自分のよいところを大切にしてください。



春休みのうちに受診を！

最近、「視力が落ちてきた」「歯が痛くなってきた」、その他にも、からだの調子で気になるところがある人は、春休みを利用してはどうですか？

新年度に入ると、いろいろな検査や検診があります。

