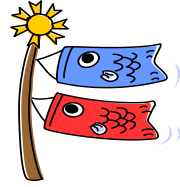


# ほけんだより



令和5年5月2日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

## 5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

### スクールカウンセラーの先生を紹介します。

本年度は、菊池教育事務所のお二人のスクールカウンセラーの先生にさせていただきます。

※ 夏休みまでの来校予定は次のとおりです。



- 高木 ひろみ先生 (月1回)  
5月12日(金)午前                      6月2日(金)午後  
7月7日(金)午後
- 西村 由美子先生 (年7回)  
5月29日(月)9:00~15:00              6月22日(木)9:00~15:00

思春期は心身ともに大変不安定になりやすい時期です。心身の健康状態の不安、人間関係が上手くいかない、お子さんを養育されるうえで話を聞いて欲しい事がある時・・・一人で悩まず、専門の先生に話をしてみてもいいのではないでしょうか。生徒本人、保護者の方、どちらでも大丈夫です。

相談を希望される方は、申込書を担任または、養護教諭(橋爪)まで提出されるか、電話でご連絡ください。期日については、日程調整をして、学校からご連絡します。お気軽にどうぞ！！

### 令和5年度 カウンセリング 申込書

生徒氏名	年 組 (                      )
保護者氏名	
相談希望日(月)	