

ほけんだより

令和7年2月
大山崎中学校
保健室 No.10-2

不安や心配ごとで眠れなかったり、ため息が増えたりしていませんか？それは、心のSOSかもしれません。

誰でも悩んだり、気分が沈んだりすることはあります。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

そんな時はまず、「今の気持ち」を受け止めましょう。

音楽を聴く等、自分なりのリラックス方法を見つけるのも良いですね。

一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみるのもおすすめです。家族や友達、先生（保健室の先生も！）、スクールカウンセラー、相談機関など、あなたの気持ちを受け止めてくれる人がきっといます。

頑張るあなたを一番よく知っているのは、あなた自身。だからこそ、自分を大切にすることを忘れずにいてくださいね。

言葉にしなきゃ、



伝わらないよ。

そろそろ花粉に注意！



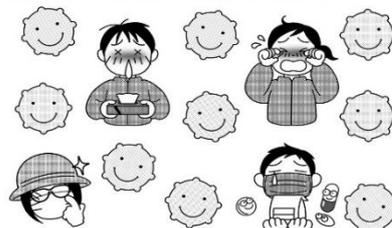
花粉症のお薬服用のタイミングは

- ★ 花粉が飛散する前から
- ★ 症状が少しでも現れたら

とわれています。

毎年気になっている場合は、早めの医療機関受診をお勧めします。

花粉の季節です。準備はOK？

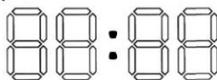


ガンバシ！受験生

がんばるのはいいけれど…
体調をくずさないことも大切！
時間を決めて、計画的にね♪



夜食は

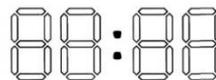


までに食べる。

(寝る2時間前までが理想)



おそくても…



までに寝る。

(記憶のためには睡眠が大事!)



学校でのケガで受診…



医療費の申請は お済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように…

(日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です)

保護者の皆様へ

* 医療費の申請には手続きが必要となります。お心当たりのある場合は、早目に保健室までご連絡ください。

* 『医療等の状況』等、学校からお渡ししている書類をお持ちの場合も、早目に学校の方まで提出をお願いします。