

休みの間に生活リズムが崩れて、なんとなく調子がでないという人はいませんか？規則正しい生活を取り戻して、元気に毎日を過ごしましょう。

また夏休み中に、むし歯の治療や健康診断の結果で病院に行った人は、学校に報告書を提出するようお願いします。



## 「なんだか体が重い...」は心のSOSかも？



夏休みが明けた9月。「なんとなくやる気が出ない」「心がもやもやする」と感じることはありませんか？それは、夏の疲れや環境の変化に心が追いついていないサインかもしれません。そんな時は、自分を助ける「3つのセルフケア」を試してみてください。

- ① **休む（リセット）**： 疲れたら無理をせず、SNSから離れてボーッとする時間を作る。
- ② **吐き出す（発散）**： 不安やモヤモヤはノートに書き出したり、信頼できる人に話してみる。
- ③ **認める（肯定）**： 「なににもできない自分」も「いま頑張っている証拠」と受け入れてあげる。

「なにかつらいな」「誰かに話を聞いてほしいな」という時は、保健室やスクールカウンセラーによるカウンセリングも利用してみてください。