



夏休みが終わり授業が始まって10日がたちました。今年も新型コロナウイルスの影響で体育祭などの行事の日程が変更になり、例年と違った9月を迎えています。

お休みモードから学校モードへの生活のリズムは徐々に戻りつつあるようですが、今月は第2回考査を控えています。健康管理に気を付けながら、日々の授業をしっかりと受けていきましょうね。相談したいことがある人は遠慮せずに相談してください。

## こころのSOSサインに気づく



毎日ゆかいで、楽しく、うきうきしながらすごしたいもの。

でも、現実にはなかなかそうはいきません。

友達とうまくいかなかったり、先生や親とケンカしてしまったり.....。

そんなストレスから、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子も悪くなってくることがあります。そんなときは、「こころの病気」の始まりである可能性も考えてみましょう。また、こころの病気であっても、体調面の不調が中心のこともあります。病院に行っても原因がわからないときは、ストレスが原因かもしれません。こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころがSOSサインを出していると考えてみましょう。

👉これは、県が発信している、「みんなの情報交差点 カチッ！」から引用しています。

★悩みや体調不良の原因はこころの病気のこともあります。

★いろいろな症状の説明や、こころの病気を克服した人の体験談なども読めるので、気になる人はぜひ検索してみてください！



## スクールカウンセラー来校日のお知らせ

9月10日(金) 10月22日(金) 11月19日(金)

時間はいずれも 9:40~15:30です。

★カウンセラーは臨床心理士の荒木寿美子先生です。

★保護者の方の相談も受け付けています。相談を希望される方は、

生徒育成部 木村 または、担任の先生までお知らせください。(72-1447)