



自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



セルフケアだけではスッキリしない時は、保健室や相談室でもお話を聞けます。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下（授業中や休み時間、部活動中、登下校中など）での傷病で医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害給付金制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また、災害給付金制度の申請には時効があります。（給付事由が発生してから2年）医療機関などで記入を受けた書類が未提出のままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。

2月・3月のクオレの開室日

2月14日（金）、15日（土）、19日（水）、21日（金）、22日（土）
25日（火）、28日（金）

3月1日（土）、4日（火）、7日（金）、8日（土）、12日（水）、14日（金）
15日（土）、21日（金）、22日（土）、24日（月）、28日（金）

