

# ほけんだより 9月

守谷高校 保健室

9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。



すり傷などは、傷口をよく洗ってから、保健室に来てくださいね。



## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て  
くださいね。



※スクールカウンセラーの先生が、月2~3回来校しています。相談を希望する人は、担任の先生や保健室まで声をかけてください。(1回30分~1時間・予約制)

保健室からお知らせ

4~6月に学校で行われた健康診断で、未受診の生徒や検査で要精査となり手紙を渡された生徒で、診察を受けてきた人は手紙の返信を提出してください。まだ受診していない人はできるだけ早く受診を済ませてください。