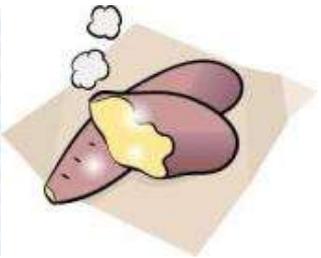


一宮北高校相談室だよりNo.4 2018年10月号



秋らしくなってきましたね。夏の疲れは大丈夫ですか？

10月に入った途端に台風が来て、その後はまた暑さが戻ってきましたね。とは言え、朝晩は肌寒くなり、秋を確実に感じられるこの頃ですね。今年の夏は例年のない猛暑続きで、皆さんが意識して以上に、皆さんの体と心はエネルギーを消耗されています。どうぞ十分にいたわってくださいね。今年度も半分が終わり、後半戦に入りました！3年生は進路のことが本格的になりましたね。一宮北高校でのあと半年間、有意義に過ごして、ご自分の道へ一步一步、歩んでいってくださいね。



最近、心や体の調子はいかがですか？ こういう症状はありませんか？

- ◆なかなか寝つけない。 ◆夜中に何度も目がさめてしまう。 ◆明け方の4時とか5時頃、目が覚めてしまう。
- ◆食欲がない。 ◆なんとなく体調が悪い。 ◆疲れやすくて、いつもだるい感じがする。
- ◆特に朝は、気分や体調が悪い 朝、なかなか起きられない。 ◆ダイエットをしていないのに、体重が急に減ってきた。
- ◆最近、人に会ったり、話をするのが面倒くさい、おっくうな感じがする。
- ◆原因はよく分からないのに、なんかいつもイライラする。 ◆理由も分からないけど涙もろくなった。
- ◆以前は普通にできていたことが、最近できなくなった。 テキパキとできなくなった。
- ◆以前は楽しいと思っていたことや、興味があったことが、最近、つまらなく感じる。
- ◆勉強やものごとに集中したり、何かを決めたりすることが難しく感じられる。 ◆どこか遠くへ行っていきたいなと思う。
- ◆友達や先生が話していることが、耳になかなか入ってこない。 ◆消えてしまいたいなあって思ったりする。
- ◆やる気が起きなかつたり、何も考えなくなかつたりする。 ◆昨日や一昨日のことなのに、あまりよく覚えていない。
- ◆気づいたらぼお～つとしている。 ぼお～つとしていて、気づいたら時間がものすごく経っていた。



あてはまるものがいくつかありましたか？

もし、いくつかありましたら、ぜひ保護者の方が担任の先生など、身近なおとなの人に相談してくださいね。

これらは、皆さんが心の健康を保つための指標となる、とても重要な症状や変化ですから、一人で抱え込んだりしないで、必ず、身近なおとなの人(お友達や先輩ではなくて！)に相談してくださいね！！

◆11月のスクールカウンセラーの予定(9時45分～17時30分)

11月5日月曜日

