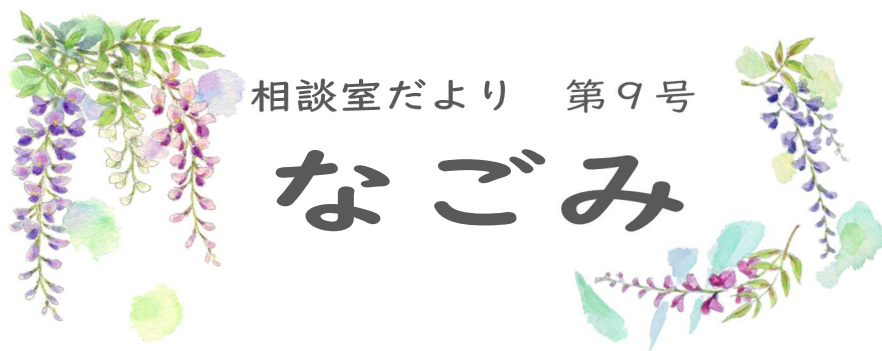




令和8年1月15日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

新年、明けましておめでとうございます。2026年がどんな年になるのか、ワクワクしますね。

新年早々ですが、3年生は、この週末に共通テストが控えています。ここまで来たら、体調を万全に整えて当日に備えましょう。受験はここからが長丁場です。無理のないスケジュールを立て、体調を管理し、一つ一つの試験にしっかり臨めるよう心がけてください。今まで培った実力を遺憾なく発揮して、皆さんの希望する進路が実現するよう心から応援しています。

さて、1・2年生の皆さんの年末年始はいかがでしたか？楽しく充実した冬休みを過ごせましたか？先のことなど全く考えられずに只々倦怠感しか感じられない人はいませんか？今の時期は一年で一番寒い上に、日はまだ短く、家の中に閉じこもりがちになります。日光を浴びる時間が短くなると、心の安定を保つ「セロトニン」の分泌が減少して、気分の落ち込みや意欲の低下が起こりやすくなり、また、睡眠を整える「メラトニン」の分泌も乱れて、眠気や倦怠感を引き起こします。さらに運動不足からストレスも溜まります。気分がすっきりしないあなた、もしかして部屋の中でゲームやSNSに長時間夢中になっていませんか？そんな時はスマホを閉じて、外に出て、たくさん日光を浴びながら、身体を動かしてみましょう。頭も身体も清々しくなりますよ。

日光の下で身体を動かしても清々しくなれない人、先の事など考える
とつらくなる人は、相談室に来てみませんか。話をしながら、一緒に不
調や不安の解決の糸口を探していきましょう。



スクールカウンセラーが来校します 立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日

2月 3日(火)	3月13日(金)
----------	----------

 ※3月13日(金)は午後のみです。

相談日(なごみルーム)があります

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が相談室にいます。

1月23日(金)	終礼後15:45～16:45	2月26日(木)	昼休み12:40～13:10
----------	----------------	----------	----------------

スクールソーシャルワーカー(福祉の専門家)に相談できます

スクールソーシャルワーカーは、生活上の困りごと（経済的困窮や家庭の悩みなど）を、福祉の視点から、家庭や地域の関係機関に働きかけます。そして、関係機関と連絡・調整をしながら、学校生活に集中できるよう環境を整えていきます。

学校や家庭での生活に困ったときは、保健室または担任に相談してください。スクールソーシャルワーカーとの相談日時を調整します。

