

❁ 新しい友だちはできましたか？



高校生にとって「友達がいる」ということはとても大切です。友達っていいものです。黙っていても心をわかってくれるし、たわいのないおしゃべりをして気持ちが落ち着いたりします。新学期が始まってから1ヵ月半が経過しましたが、そのような友達はできましたか。高校時代の友達が一生の友達になることもよくあります。積極的に声をかけていきましょう。

❁ 『五月病』は大丈夫ですか？

5月の連休明けくらいから、「やる気がでない」「気分が落ち込む」「疲れやすい」などの症状を訴える人も出てきます。これらは一般的に『五月病』と呼ばれます。特に医学的に正式な病名ではありませんが、主にストレスや疲労を原因とする、この時期特有の症状を総称します。

特に今年は新型コロナウイルスの影響で、ストレスが溜まりやすい状況が続いています。以下のことを心掛けて生活しましょう。

◎身体のリズムを整える

起床時間や就寝時間をできるだけ固定し、生活リズムを整えましょう。また、睡眠の質を高めるために、就寝前にスマホに触れることはできるだけ避けましょう。

◎悩みを打ち明ける

周りには同じような悩みを抱えている人がいるかもしれません。友達・先輩・親・先生・保健室の先生など、誰でもいいですから悩みを共有してもらいましょう。話せる人がいない人は、文章に書いてみると問題が明確になり、新しい視点が見つかるかもしれません。また、保健室の横には「心のポスト」があることも思い出してください。

❁ 保健・相談部の先生方

1年 平田先生 2年 村上先生・橋本先生（保健室） 3年 勝先生・森山先生・野中先生

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 ^{なやみいおう}（固定電話・携帯電話通話無料）

メール相談 soudan@news.ne.jp（受付随時 返信時間平日 9:00~17:30）

スクールネット@伝えんば長崎（LINE や Web）

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24 時間