

2学期が始まりました、生活リズム大丈夫ですか？夏休みで、リズムがずれてしまった人もいますでしょう。朝起きて、夜寝る生活に戻していきましょう。

秋の気配を感じることもありますが、まだ暑い日は続きそうです。自分に合った暑さ対策をしてくださいね。



誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



女子トイレに、困った時用の生理用品を設置しました。

☆急に生理が来たときや、うっかり生理用品を忘れたときなど困ったときに利用してください。なくなっていたら、先生に知らせてくださいね。