

# 保健室だより



令和4年  
12月22日  
瀬戸高校保健室

## 今年を振り返り、新年を気持ちよく迎えよう

明日から冬休み。今年の秋は一瞬でしたが、瀬高坂の紅葉はやっぱりいいなと感じました。さて、もう少しで新しい年が明けますね。今年是你にとってどんな一年でしたか？そして新しい2023年はどんな年にしたいですか？

新型コロナウイルス感染症は第8波がきていて、いつ、どこで、感染してもおかしくない蔓延状態です。現在流行している株は、重症化して入院することは少ないですが、とにかく感染力が強いので、まだまだ気を抜けません。個人でできる対策（3密回避、マスク、手洗い、アルコール消毒、体調が悪いときは出かけないなど）は、今までどおりです。継続しましょう。

長かった2学期、なにかと緊張状態が続いたみんなに効果的な休息の取り方を紹介しておきます。再考のある人は、もう少しの間、がんばりましょう。応援しています。

### 3つの「R」を意識して、自分に合った休息を



#### Rest



ぐっすり眠る  
家でゆっくり過ごす



体の疲れを取るのと同じように  
心にも休憩時間をあげよう。

#### Relax



読書、音楽を聴く  
ストレッチ



がんばりすぎて緊張している心を  
ゆっくりほぐしてあげよう。

#### Recreation



スポーツ、体を動かす  
推し活を楽しむ



何もかも忘れて、好きなことに  
夢中になれる時間をもとう。

## <いろいろな相談窓口>

@は Twitter アカウント

<b>◆あなたのいばしょ</b> 24時間365日、チャットで相談できます。 @ibashochat	<b>◆モヤッター</b> 学校、恋愛、メンタル、家族、生活のことなど。 	<b>◆デートDVI10番</b> 交際関係でトラブルを抱えたときに。相談事例もっています。 	<b>◆生きづらびっと</b> 誰にも相談できない悩みにも。SNSで相談できます。 
<b>◆24時間子供SOSダイヤル</b> 0120-0-78310 通話料無料	<b>◆性暴力 SNS 相談「CureTime(キュアタイム)」</b> @curetime1	<b>◆性暴力救援センター 日赤なごや「なごみ」</b> 052-835-0753 	<b>◆あいちこころほっとライン 365</b> 不安、人間関係の悩みなど 9:00~20:30 052-951-2881
<b>◆にんしん SOS 東京</b> 月経がこない、避妊に失敗したかも… 全国どこからでも相談 OK @ninshinsostokyo 	<b>◆ヤングテレホン</b> 学校、友達、家族など 9:00~17:00(年末年始除く) 052-764-1611	<b>◆ふれあいコール</b> 電車内の痴漢被害相談 052-561-0184	

