

## 長く動くには、メンテナンスが欠かせない

普段よりも短い夏休みが終わり、新学期が始まっています。みなさんの心と体の調子はどうですか？知らないうちに頑張りすぎて、疲れがたまっていますか？車や機械にメンテナンスが必要なように、私たち自身も、心と体をメンテナンスし、時にはゆっくりとお休みすることが、とても大切です。

### ●心と体の調子はどうでしょう？

心の調子・・・気分が晴れない・不安・イライラする・前ほど楽しめない・涙が出る  
体の調子・・・だるい・重い・疲れやすい・おなかや頭が痛い・食欲がない・眠れない

例えばこのような、以前とは違った調子が続くようなら、疲れがたまっているサインかもしれません。

### ●何をしたら、たまった疲れをラクにできるでしょう？

趣味を楽しむ・心地よく体を動かす・おいしいものを味わう・  
ゆっくりお風呂に入る・ゆったり音楽を聴く など



普段何気なくやっていることでも、“たまった疲れを抜く”と意識をしながらやることで、効果に大きな違いが出ると言われます。このような時間を上手に取り入れることが、故障を減らし、長く動き続ける秘訣かもしれませんよ。

### ■ 9・10月の来校予定

9月 4日	金	10:00~17:00	10月 2日	金	10:00~17:00
11日	金	10:00~17:00	9日	金	10:00~17:00
18日	金	10:00~17:00	16日	金	10:00~17:00
25日	金	10:00~17:00	23日	金	10:00~17:00
			30日	金	10:00~17:00

※時間は10:00~17:00となっておりますが、ご相談に応じます

### ■ ご利用方法

\*担任、コーディネーターの先生(小松先生《中等》・吉田先生・岩佐先生・大波多先生《高校》)、養護教諭の先生を通して、お申し込みください。カウンセラーに直接申し込んでくださってもかまいません。

\*中等部保健室の隣にある「カウンセリング室」でお会いいたします。予約された日時に、直接おこしください。