

## 最近どうですか??

そろそろ疲れが出てきてませんか?? 疲労から不眠やイライラ、何となく落ち込んでしまうなどの症状などが出てきます。

近年は、5月まではなんとか乗り切れても6月に症状が出る人も多くなっています。季節的に雨が多くなり、なんとなく心が晴れないことも関係しているかもしれません。

症状を感じていなくても、ふと立ち止まって自分の心と体をチェックしてみましょう。“疲れ”を感じることは体からの休養シグナルに気づいたということ。疲れに気づいたら無理をせず、自分のペースで環境に慣れていきましょう。

### 心の症状

気分が落ち込み、ゆううつな気分になる  
悲しい気持ちになる  
気力が低下して、何をするにもおっくうだ  
身だしなみに関心を払わなくなった  
あせってイライラする  
根拠もなく、自分の責任だと思う  
集中力がなくなり、能率が低下する  
物事の判断ができなくなる

### 体の症状

眠れない  
睡眠不足から頭痛や肩こりに悩まされる  
食欲がない  
体重が減った（または増えた）  
胃がもたれる、むかつきがある  
微熱が続く  
めまいがする  
からだのだるい  
からだの動きが遅くなる



### カウンセラー来校日

6月30日(木)

7月 4日(月) 橋本先生(男性)

7月 5日(火)

7月20日(水) 永井先生(女性)

希望者は相談室担当者・担任まで連絡ください。