



行田市立行田中学校

さわやか相談室^{だより}

vol. 6

H28. 9. 7 発行

嵐のあとに

虹が輝く

人生悪いこと

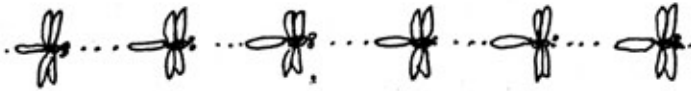
ばかりじゃない

そんな気がする

澤田石司

いよいよ2学期です。終わってみれば、あっという間だった夏休み。暑い夏が、リオ・オリンピックの熱気でますますヒートアップしましたね。その一方で、悲しい事件や事故、台風による大きな被害など、連日悲惨なニュースが報じられて、胸が痛みました……。

さて、9月は、何といっても体育祭ですね！オリンピックでも、団体戦でメダルを取った種目が目立ちました。みなさんも、ぜひクラスの団結力を発揮して下さいね！



<9月病って知っていますか？>

夏休み中、部活や習い事以外は、エアコンのきいた快適な室内で過ごすことが多かったことと思います。それがまた学校生活が始まって、なかなか生活リズムが取り戻せない、という人もいます。いわゆる「夏バテ」と言われる、心と身体の不調が起こりやすいこの時期を「9月病」とも言うそうです。

「イライラ・無気力・集中力低下・食欲不振、など」頃の暑さによる疲れと寒暖の差による自律神経の乱れが原因とのこと。ぼろっとおくと「うつ病」になる場合もあるそうです。心身の



不調でつらい時は、いつも以上にストレスを感じてしまうものです。つらさを一人で抱えずに、誰か周囲の人に「SOS」を発しましょう。



行田中さわやか相談室

<553-3122>
(直通)

