

※おうちの方とお子さまと一緒に読みいただけるよう編集しました。

2026年5月7日
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室



ほけんだより

新緑がきれいな気持ちのいい季節になりました。新学期がスタートしてから約1か月が経ち、学校生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。

一方で、体の疲れも出てくる時期でもありますね。体を休める時間を作ったり、好きなことをしたりして、リラックスできる時間も作ってみましょう。



生活リズムを整えよう

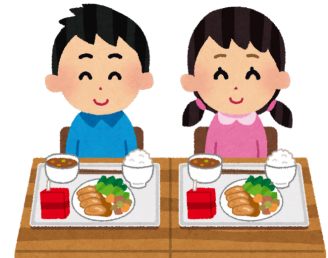
①早起きして朝日を浴びよう

朝の光を浴びると体内時計がリセットされます。
体のスイッチをオン！気持ちのいい1日にしよう。



②朝ごはんを食べよう

よくかんで食べると、脳が目覚めて活発に動きます。
体を動かすエネルギーを補給して元気に過ごそう。



③運動をしよう

体が丈夫に、特に骨が強くなります。
頭がスッキリして、勉強にも集中できます。
体力アップで健康な体を作ろう！



④お風呂に入ろう

体が温まると、血の巡りがよくなります。
湯船に浸かって、心も体もリフレッシュ！
1日の疲れをいやそう。



体の疲れは心にも現れます。自分の心と体に向き合ってみましょう。
EAST棟の掲示板には五月病チェックがあります！
保健室の先生に、ぜひ結果を教えてください。

スクールカウンセラーのご紹介

今年度から2名のスクールカウンセラーがSOLANに着任いたしました。
今月号では滝口スクールカウンセラーを紹介いたします。

〈瀬戸SOLAN学園のみなさんへ〉

はじめまして。今年度からスクールカウンセラーとして勤務することになりました滝口彩子（たきぐち あやこ）です。

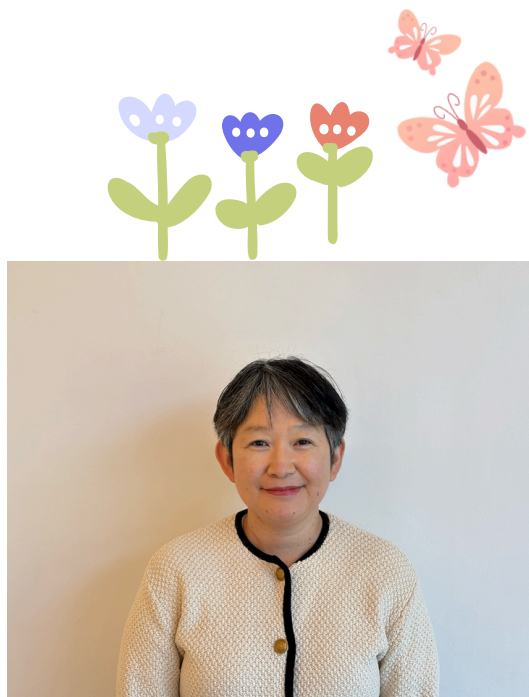
新年度が始まって1ヶ月が過ぎましたが、新しいクラスの居心地はいかがですか？人は環境が変わるとそれに合わせようとして、いつもより緊張したり頑張り過ぎたりしてしまい、知らないうちに心や体に疲れがたまっていることがあります。毎日の生活の中で、気分が落ち込んだり、困りごとがあったりした時、自分で対処法を考えることも大切ですが、家族や先生などの信頼できる周りの大人に相談するのもよい方法です。

カウンセリングルームではみなさんのお話を聞きながら、一緒によりよい方法を考えていきたいと思っています。どんな小さなことでも構いませんので、心配なことがある時は声をかけてください。

〈保護者のみなさまへ〉

今年度からお世話になります、スクールカウンセラーの滝口彩子（たきぐち あやこ）と申します。

カウンセリングルームではお子様に関する悩みや不安について、保護者の皆様と共に対応を考えて参ります。お子様の様子で気になること（元気がない、学校に足が向きづらい、行動面で心配なことがある等）がございましたら予約フォームからお問い合わせください。微力ではございますが、お子様の充実した学校生活のお手伝いをさせていただきたいと思っております。何卒よろしくお願い致します。



※スクールカウンセラーとの面談をご希望の方は、毎月メールでお送りしている予約フォームからお申し込みください。（5月のカウンセリング予約フォームは終了しております。空き枠もございますので、希望される場合は養護教諭にお知らせください。）