

ほけんだより

2023年1月

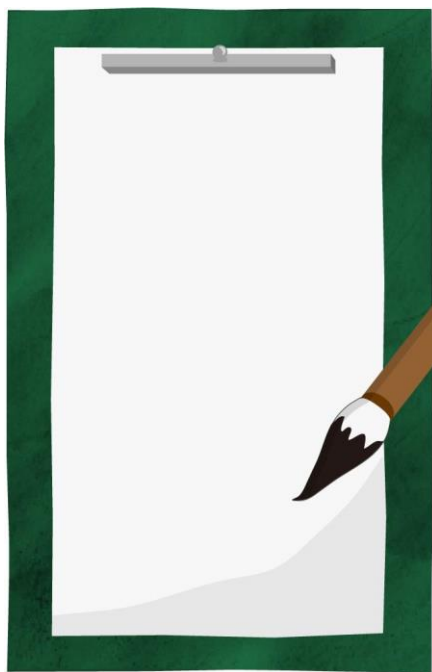
保健室 P



あたら ねん はじ き
新しい1年が始まりました。みなさんはどのようなスタートを切りたいですか？

ことし けんこうもくひょう 今年の健康目標

ことし ねん けんこう す
今年1年、健康に過ごすため
に頑張りたいことを書きましょ
う。



しょうがつ せいかつ みだ うんどうぶそく た す げんいん
お正月には、生活リズムの乱れ・運動不足・食べ過ぎなどが原因で
しょうがつぶと ひと おお ちょうさ やく
『正月太り』をしてしまう人が多くいます。ある調査では約60%の
ひと しょうがつ ふと かいとう ふうやす あいだ すこ
人がお正月に太ったと回答したそうです。冬休みの間に少しだらけて
しまったなと感じる人は、是非3学期は積極的に外で遊んだり、
きそくただ せいかつ こころが
規則正しい生活を心掛けてください。

こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう



『こころの体温計』



にほん じちたい じっし
日本の自治体が実施しているストレスチェック
です。ぜひ試してみてください。結果に関わら
ず、心配なことが続く時には、早めに話しやすい
人に相談してくださいね。

にほんじんがっこう ほけんしつ そうだんしつ
ハノイ日本人学校には保健室だけでなく、相談室も
あります。

さかた がつこう じょうちゅう みな こころ
カウンセラーの坂田さんが学校に常駐しており、皆さんの心の
こえ き しょうだんしつ とう かいえいかいわ きょうしつ
声を聴いてくれます。相談室はA棟2階英会話のピカチュウ教室の
よこ やす じかん かいほう だれ あそ い
横にあります。休み時間に開放しているときには、誰でも遊びに行く
ことができます。

☆カウンセリングの予約方法

じどうせいと たんにん せんせい つた たんにん せんせい
●児童生徒：担任の先生に伝える。担任の先生
にい づらいときは、保健室の先生やカウンセ
ラーさんに伝えてください。

●保護者の皆様：メールにて御予約いただけます。対面だけではなく、
オンラインのカウンセリングも可能ですので、お気軽にお問合せ
ください。 sakata@jsh.edu.vn

よやく じかん しょうだん こころ くる
予約をしていなくても時間があれば相談できます。心が苦しい人
だけではなく、なんとなくもやもやする…などなど気軽に相談室を
りよう
利用してみてください。

