

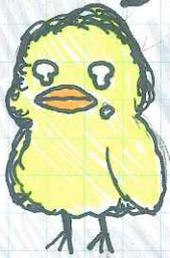
保健だより3月

2026年3月1日 東海大学附属熊本星翔高等学校
生活保健委員

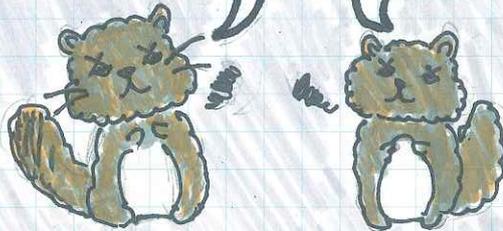
3月といえば、卒業やクラス替えなど環境が大きく変わる季節です。環境の変化は、心や体にストレスを与えることがあります。新しいスタートに向けて、心と体を大切にしましょう。

心の危険サイン×

疲れがとれない



夜ふかしが増える



理由もなくイライラする



心の不調には早く気づいてあげることが大切!



心の危険サインに気づいたら...

- しっかり休む
- スマホを手放してみる
- 誰かに相談してみる
- 無理をしない