

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



スクールカウンセラーの面談～申し込みは担任まで～

北高には定期的にスクールカウンセラーが来ています。友達や家族に相談しても解決できない場合や、自分の状態を判断してもらうなど相談できます。スクールカウンセラーには守秘義務があるので、相談内容の秘密は守られます。スクールカウンセラーの面談を希望する場合は担任の先生に申し込んでください。

身近な人ではないからこそ～相談してみませんか～

身近な人には心配かけたくないと思ってしまい、相談できない場合があります。身近でないからこそ話せる気持ちや悩みがあるかもしれません。

1 ← 内閣官房対策室
みんなの悩みに応じてSNS、TEL、対面など…いろいろな相談窓口を紹介してくれます。

2 ←
こちらもSNS相談窓口紹介。

3 SNS教育相談@埼玉県教委
平日(土日・祝日・年末年始を除く)
午後5時から午後10時



なやみ言おう

4 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-7810
18歳以下の相談窓口。24時間いつでもOK。

5 よりそいホットライン 0120-279-338
つなぐ ささえる

6 よいこの電話教育相談 0120-86-3192 (18歳以下子供用)
(埼玉県総合教育センター)
048-556-0874 (保護者用)
毎日24時間

soudan@spec.ed.jp (Eメール相談)

0120-81-3192 (FAX相談)

