



今日は、2月3日「節分」です。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

新型コロナウイルス感染症が世界で流行してから早4年がたちました。第8波も全国的に減少傾向になってきているようです。治療薬も開発され感染リスクも減少してきましたが、まだまだ油断は禁物です。

これからも、しっかりと感染対策をして学校生活を送りましょう。今年10年に一度の最強寒波が日本列島を覆い交通などに影響が出た所もありました。

本校の通学路には急な坂道があります。登下校時、路面凍結に注意しましょう。



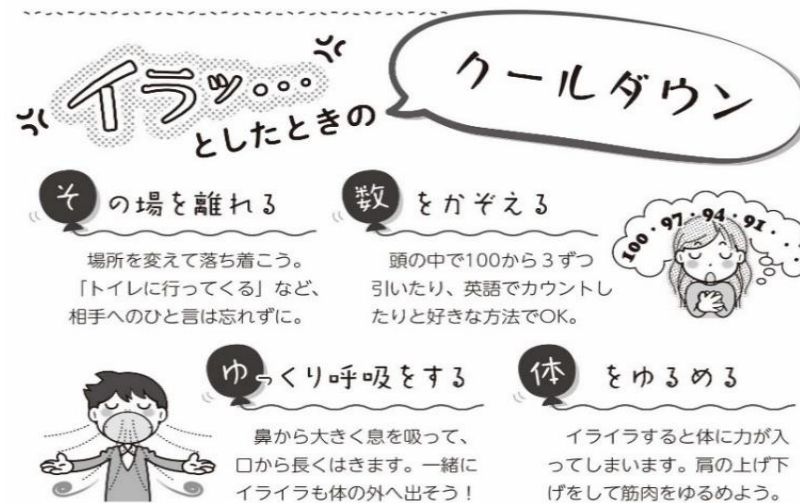
令和5年2月3日（金）いわき翠の杜高等学校保健室発行

保健室に「イライラします」と言って駆け込んでくる生徒がチラホラ見かけられます。

こんな時はどうすれば少しでも気持ちを落ち着かせることができるのかな？

イライラと上手に付き合おう

このところちょっとしたことで、「イライラ」していませんか？思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり・・・。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。クールダウンの方法を知って、うまく「イライラ」と付き合っていきましょう。



...保健室でも皆さんの悩みや不安に寄り添って行きたいと思いますので、何か心配事があれば来てください。

毎週月曜日（変更有）カウンセラーの先生が本校に来ていますので、カウンセリングを受けたい人は、担任の先生から保健室に連絡してもらってください。