



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん夏休みはどのように過ごしましたか。

今年は猛暑日が長く続いたため、体の疲労感がまだ残っているかもしれません。秋へ向けて少しずつ涼しくなっていく季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。9・10月は行事が控えているので、健康管理に留意しながら怪我なく元気に過ごしましょう。

世界メンタルヘルスデー

毎年10月10日は、“世界メンタルヘルスデー”という国際記念日が設定されていますが、みなさんは知っていましたか？日本ではあまり知られておらず、初めて聞く人も多いと思います。

【世界メンタルヘルスデーとは】

メンタルヘルス(心の健康)問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、世界精神保健連盟によって1992年に定められる。

毎年、世界各地でメンタルヘルスに関連する啓発イベントなどが行われている。

日本では、NPO法人シルバーリボンジャパンが脳や心に起因する疾患(障がい)やメンタルヘルスに関する事柄に対して、多くの人々に目を向けてもらえるよう10月10日に合わせて普及啓発イベントを行っています。



SILVER RIBBON

2023年の世界メンタルヘルスデーでは、10~20代の“こころの健康”をテーマに、「こころの健康、メンタルヘルスって何だろう?」「誰にでも、こころの不調が起こる可能性があること」「こころの不調のサインとは何か」について、世界メンタルヘルスデーを通じて一緒に考えていきます。

世界保健機関(WHO)によると、世界では約10億人が精神疾患を患っているとされています。国際デーを通して、自分や家族、友人のメンタルヘルスについて考えるきっかけにしてみませんか。

心が疲れた時や気持ちに不調を感じた時は、ひとりで抱え込まずに身近な人に相談してみてください。2学期もみなさんの来室をお待ちしています。

引用・参考：厚生労働省ホームページ



9・10月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場 所：新館1階 保健室のとなり

9

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				