

ほけんだより 5月

魚住東中学校
保健室
2024年5月7日

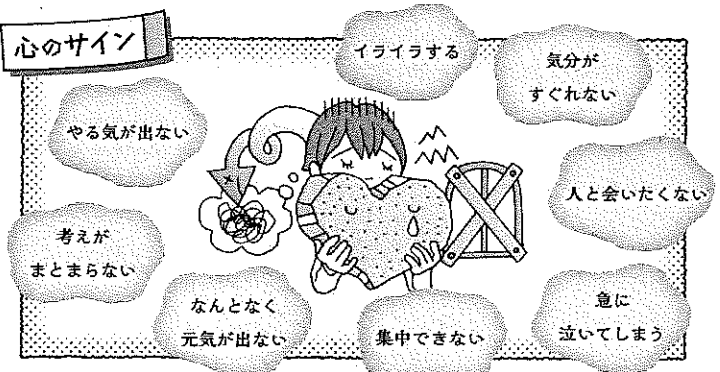
新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい環境は、新たな発見や出会いがあり楽しいことがたくさんありますね。その一方で不安やストレスもたくさん感じた1カ月だったと思います。自分では気づかないうちに心も体も疲れていることがあります。たまにはゆっくり、自分の心と体を大切にする時間をつくりましょう。

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



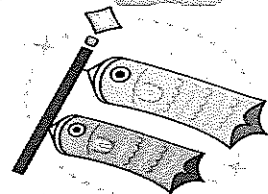
心のサイン



気分を変えて

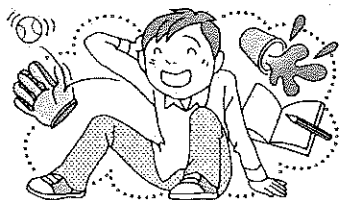
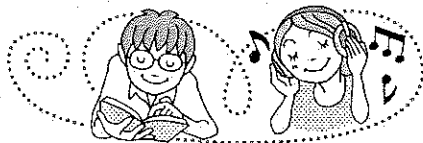
リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。



好きなことをする

何かに夢になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



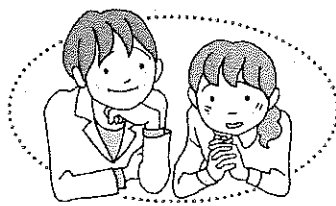
体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

不安ってどういうことだろう?

不 不安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「○○に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。

人 間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも影響が出てくること
があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。
たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一
つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。

