

心のほけんだより



2023年4月12日発行 No.1 天王寺川中学校 保健室



新年度がスタートしました。1年生のみなさんは中学生として、2年生・3年生のみなさんは、新しい学年・学級でわくわくドキドキしていることでしょう。

新生活や新しいクラスに、早く慣れようと焦ることは決してありません。

自分の心のペースが乱れないよう、ゆっくりで大丈夫ですよ。

新年度になり、新たな出会いや、たくさんの人との関わりが始まっていると思います。

また、はじめての経験もしていることでしょう。そのような環境で、いろいろな考え、時には戸惑うこともあると思います。

上手くできたことも、失敗したことも、すべてがみなさんの「心」の成長につながります。

「心」も一人ひとり違って、成長のしかたも人それぞれです。周りの人と比べる必要は全くありません。

不安だったり、悩んだりして、「友達には相談しにくいな」と思うことがあれば、一人で抱え込まず、周りの大人に相談してください。家族や学校の先生、スクールカウンセラーの先生など、実際に会って話ができる人に相談しましょう。誰かに話すことで、気持ちがとても楽になり、悩みが解決する方向に進むこともあります。

保健室でも、みなさんの話をゆっくり聴きますよ。

「自分の心」と「相手の心」を大切にしながら、中学校生活を送れるといいですね。



「おはよう!」

「さようなら。また明日!」

毎日の挨拶は、とても大切で、仲良くなるきっかけになります。

せっかく同じ中学校で過ごす仲間です。多くの友達にお互い気持ちよく挨拶ができるといいですね。