

心のほけんだより No.1

2025年4月11日 天王寺川中学校 保健室発行

一目はあいさつで
スタート



新年度が始まりました。新しい学校、新しいクラスで、ワクワク、ドキドキしている人、友達ができるかなと不安を感じている人、いろいろだと思います。

ワクワク、ドキドキしていても、不安を感じていても、まずは朝のあいさつ！

「おはよう」この一言で、友達との距離もグッと縮まります。友達から「おはよう」と声をかけられたら、「おはよう」とあいさつを返しましょう。この時、笑顔も忘れずに！

緊張・不安で寝付けないあなたへ

新年度になると、新しい友達や先生との人間関係、進路のこと、勉強のことなどで悩むことが増えると思います。

布団の中でグルグルと思い出して眠れない・・・という夜もあるでしょう。そんな時は、次のことを参考にしてください。



だれ 誰かに 相談する

誰かに聞いてもらうだけでも気分が軽くなります。おうちの人、学校の先生、友達、スクールカウンセラー、自分が話しやすい人に、直接、話を聞いてもらいましょう。(SNSや電話ではなく、直接会って話をするのがおすすめです)

お風呂の タイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。

寝る前は スマホ OFF

不安があるとつい SNS に頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、スマホを使用するのは、寝る1時間前まで。

保健室で心も健康に！

- ・心がつらい時
- ・友達との関係が上手くいかない時
(友達とけんかした時) など



このように困っていることや、聞いてほしいことがある時は、保健室にも相談に来て下さい。保健室の先生と一緒に、体も心も健康な毎日を目指しましょう。