

心のほけんだより No.5

2025 年 8 月 8 日 天王寺川中学校 保健室発行

夏休みが約半分終わりました。課題は順調に進んでいますか？

部活動の練習や大会に参加し頑張っている人が多いと思います。また、3年生の多くは、部活動を引退し、受験勉強を頑張っていることと思います。

夏休みは思いきり楽しめる一方、生活リズムが乱れやすく、気持ちが落ち込みやすくなる時期でもあります。夏休み後半、心と体のバランスを整えて、充実した日々を過ごしましょう。

心と体の健康のためにできること

1. 規則正しい生活リズムをキープ

毎日の生活リズムが整うと、気持ちも安定しやすくなります。

- ・ 早寝早起きで、朝の日光を浴び、体内時計がリセットされ、心と体が元気になります。
- ・ 3食バランスよく食べましょう。
- ・ 適度な運動で、睡眠の質もアップします。



2. スマホ・SNS との上手な付き合い方

いつでもつながれるからこそ、使い方に注意が必要です。

- ・ 利用時間を決めて、画面から離れる時間を持ちましょう。
- ・ 数時間スマホをオフにして、本や音楽、自然の中でリフレッシュしましょう。
- ・ 嫌な気持ちになる投稿はスクロールを止め、前向きな情報や写真に切り替えましょう。



3. ストレス解消&リラックス法

ちょっとした工夫で心が軽くなります。

- ・ 深呼吸をしてみましょう。
- ・ 絵を描く、音楽を聴くなど、好きな趣味の時間をつくりましょう。
- ・ 友達や家族と悩みや楽しいことを話すだけで気持ちが楽になります。



4. ひとりで抱え込まないで

「つらい」「しんどい」と感じたら、早めに相談をしましょう。

- ・ 信頼できる家族や学校の先生、友だちに気持ちを話してみましょう。
- ・ 2学期になったら、スクールカウンセラーに相談してみるのもおすすめです。
- ・ 「ひょうごっ子 SNS悩み相談」など、相談できるサービスもあります。
(詳しくは、1学期に配付したプリントに書いてあります)

夏休みの間に心や体の「SOS」に気づいたら、小さなサインでも大切にしてください。
そして、信頼できる誰かに相談してください。決して、ひとりで抱え込まないこと！