

# 心のほけんだより



天王寺川中学校 保健室

2024年5月10日 No.2

新学期が始まり1ヶ月が経過しました。<sup>かんきょう</sup>環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安に感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、<sup>つか</sup>疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ、心や体の  
SOSかも？

体のサイン

・頭が痛い ・朝なかなか起きられない  
・食欲がない ・お腹の調子が悪い など

心のサイン

・イライラする ・やる気が出ない  
・人と会いたくない ・急に泣いてしまう など

## 気分を変えてリフレッシュしよう！

<sup>がんば</sup>  
頑張りすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。  
<sup>あせ</sup>焦らず少しずつ頑張りましょう。

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<sup>ぶんびつ</sup>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<sup>じょうきょう</sup>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。

<sup>かか こ</sup>  
一人で抱え込まない

<sup>だれ</sup>誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達、学校の先生に話してみましょう。

心のほけんだより No.1 では【<sup>あいさつ</sup>挨拶】について伝えましたが、みなさん挨拶はできていますか？先日のオープンスクールでは、たくさんの天中生が元気に挨拶ができていると褒めていただいたそうです。

また、5月の品格目標は【<sup>れいぎ</sup>礼節】です。ただ挨拶をするだけではなく、相手の目を見て挨拶をして、自分の気持ちが伝えられるような人になってほしいなと思います。これからトライやるウィークや修学旅行、林間学校が始まります。「親しき仲にも<sup>れいぎ</sup>礼儀あり」という言葉があるように、親しい関係でも礼儀や礼節を大切にして、たくさんの思い出をつくってくださいね。

