

心のほけんだより



天王寺川中学校 保健室
2024年6月25日 No.3

各学年の行事も無事に終わりましたね。行事後の「楽しかった!」「もう一回行きたい!」という声を保健室でもたくさん聞くことができてよかったなと思います。

1学期もあと少し!期末テストや三者懇談こんだんが終わると夏休みむかがやってきます。楽しい夏休みを迎えるためにも、もうひと頑張りがんばしましょう。

遅めの梅雨到来!!



憂鬱ゆううつな梅雨シーズンを乗り越えよう!

雨の日など天気が悪い日は、気分も上がらずしんどいなど感じる人が多いと思います。気圧の変化で自律神経が乱れて体・心が不調になることがあります。自律神経を整えるのに効果的なのは、リラックスすることです。みなさんのリラックス方法は何ですか?いくつかおすすめの方法を伝えるので実践してみてください。

ストレッチをする



適度なストレッチはリラックス効果や血流をよくする効果が期待できます。

無理をせず好きなことをする



頑張りすぎないことも大切です。本を読んだり、映画てんかんを見たり好きなことをして気分転換じっせんしましょう。

日光を浴びると分泌されるセロトニンは、気持ちを落ち着かせる効果があります。晴れた日はカーテンを開けて朝日を浴びたり散歩をしたりするのもいいですね。



応援しています



期末テストや夏の総体がいよいよ始まりますね。

「全教科70点以上取る!」「市内大会・阪神大会優勝!」など様々な目標を立てて頑張って取り組んでほしいところですが、「勉強をしないといけないけど、ゲームがしたい」「遊びたい…」など誘惑ゆうわくに負けそうになることもあると思います。今月の品格目標は「克己こっき」でした。欲望や邪念じゃねんに打ち勝ち、強い気持ちで物事に向き合うことをいいます。それぞれ立てた目標を達成できるように最後まで諦めずあきらに頑張ってください。保健室からも応援しています!!

