

# ほけんだより

## 5月



治療が必要な場合は、できるだけ  
早めの受診をお願いします。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。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りました。その反面不安やストレスを感じることもあったと思います。自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。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、心や体からの SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

### 体のサイン



### 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかが当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

## 気分を変えて

## リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 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分泌されます。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### 感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に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。



### 一人で抱えこまない

誰かに話さずだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

## 頼られた人も

## ハッピーに!

新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



### 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

### 頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。

