



令和5年1月19日
光が丘第二中学校
保健室 1月号

令和5年がスタートしました。今年の干支は「卯」です。穏やかなうさぎの様子から安全、温和の意味があります。また、うさぎのように跳ね上がるという意味があり、卯年は何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれるよい年になると言われています。

3学期となり、締めくくりの時期です。皆さんが今年1年、健康に過ごせますように！

こんなこと、ありませんか？

- ・食欲がない ・イライラする
- ・やる気が出ない ・夜眠れない
- ・頭痛や腹痛がある ・体がだるい



当てはまったら、**疲れ**=「休め」のサインかも。

♪～休憩タイムにおすすめ～♪

- ・少し仮眠をとる ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聴く ・あったかい飲み物

脳は眠っている間に情報を整理します。

せっかく勉強しても寝ないと定着しません。

毎日頑張っている自分にご褒美をあげてくださいね。

3年生は受験シーズンですね。体調はどうでしょうか。

疲れやストレスは溜まっていませんか？

万全の状態でも本番に挑むためにも体調管理は大切です。

また、勉強で張り詰めている気持ちを自分に合ったリラックス、リフレッシュ法で癒す時間も大切にしましょう。

疲れがとれ、気分がリフレッシュすることで、勉強に集中することもできます。ちなみに、おすすめのリラックス法は、ホットアイマスクをつけて寝ることです(^_^)

よく寝る、よく食べる、体を動かす、友達と話すなど、それぞれに合った方法で心身の疲れを癒しつつ、受験を乗り切ってください！

★ファイト★



心の健康について考えよう

日々生活していると「今日はなんだか身体の調子がよくないな」という日があるように、私たちの「こころ」にも調子がいい時・悪い時といった波があります。すぐにイライラして怒ったり、なにもやる気が起きなくなってしまったり、食欲がなくなってしまったり…。

それは、「こころ」のSOSのサインかもしれません。



心は目に見えません。でも疲れてくると「気が付いて」とサインを送ります。

- お腹が痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない 体がだるい 集中できない やる気が出ない

こんな症状や気持ち、ありませんか？

嬉しい、楽しい、悲しい、悔しい、みなさんの毎日は色々な気持ちでいっぱい。

どれも大切な気持ちです。でももし、体にサインが現れたときは、誰かに話してみる勇気も必要です。家族や友達、先生、カウンセラーなど、みなさんの味方でいてくれる人はたくさんいます。

どんな時も、一人ではないということを忘れないでいてくださいね。

悩みは小さいうちに相談しよう

