ほけんだより

令和5年11月20日発行
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田美鈴

心や体にこんな変化はありませんか？

- □ よく眠れない、途中で目が覚める
- □ 食欲がでない
- □ なんとなく体がだるい
- □ お腹とか頭とか体のどこかがいたい
- □ 不安な気持ち、悲しい気持ち、つらい気持ち
- □ 自分の気持ちがよくわからない
- □ 集中できない、ぼーっとする
- □ やる気がおこらない、何もしたくなくなる

とても悲しいこと、つらいこと、自分ではどうにもできない出来事があったあと、こんなふうに心と体に変化が起きることは自然なことです。だいたいはしばらくすると自然にもどります。

同じ出来事があっても、心や体に起こる変化は、一人ひとりちがいます。

心や体を楽にする方法

心や体に変化があったとき、次のようなことをすると、ゆっくり自然にいつもの自分にもどっていきます。

○ いつもと同じことをする。

これまでと同じ時間に起きて、朝食を食べて、学校に通ったり、体を動かしたり、いつもと同じリズムで過ごしてみましょう。いつもと同じような生活をすると心も体もだんだん落ち着いてきます。

○ 楽しいこと、ほっとすることをする。

楽しいことや好きなことをすると心が楽になり、ほっとすることをすると心が落ち着いてきます。

○ 安心できる人に話す。

自分の気持ちや考えを話してみると心が軽くなります。学校でも話をきいてほしいとき、困ったとき、苦しいとき、話をききます。

でも話をしたくないときは、無理に話さなくてもいい。自分のペースで大丈夫。

なにか困ったことがあったら相談してみよう。

保健室でも話をききたいと思っています。
声をかけてくださいね。