

新年度がスタートして1か月が過ぎようとしています。慣れてきた一方で、忙しさや緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる人もいることでしょう。疲労回復には睡眠が大切です。疲れたと思ったら早めに布団に入り、目を閉じて横になりましょう。疲れをためないようにして、「元気」を充電しましょう。

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

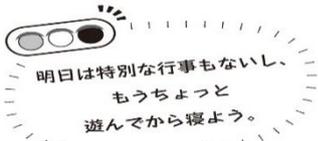


一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

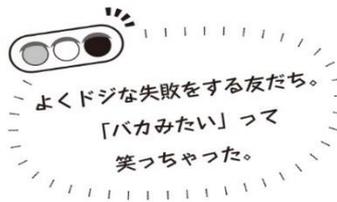
大丈夫だろう

その油断に

赤信号！



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。毎日、早寝・早起きを心がけて。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉は使わないように。

不安ってどういうことだろう？

不安な気持ちになることは誰にでもあることです。まだ起こっていない未来について、「〇〇になったらどうしよう、いやだなあ」と感じたことはよくあるのではないのでしょうか。



人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安を起こす仕組みになっています。これは自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと寝付きが悪くなったり体に影響が出たりすることもあります。

実は不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちが隠されていることがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点数を取りたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って行動する(この場合は勉強する)のも一つの手段です。目標に向かって一步を踏み出すと不安が少し和らぐこともあります。また、自分でこんなことが不安に感じると誰かに話したり、書き出してみたりすることも気持ちを整理するのに有効です。「こうなりたい」ために、まずはできそうな「小さな」目標を考えてみませんか？



5月の保健行事



健康診断は自分の体を知るチャンス！

14日(火)	心臓検診(1年生) 午前中	23日(木)	内科検診(全学年) 13:30~
28日(火) 29日(水)	尿検査(全学年)	登校後、すぐに提出しましょう。	

内科検診を欠席した場合は、保護者付き添いで校医さんの病院で受診することになります。