保健だより すこやか

２０２２．２．２　蝶屋小学校　保健室

２０２２年になって１か月がたちますね。みなさん今年の目標は決まりましたか？どんな小さなことでも目標があると、１年を振り返るときに達成できていたら自分をほめてあげることができるのでおすすめです！２０２２年が終わるころに、今の自分よりも自分に自信が持てるような充実した１年になりますように。そして蝶屋小学校の全員が健康第一で元気に過ごせますように。

あなたの心は健康ですか？

こんなことは続いていませんか？もしかしたら、心の調子が悪いのかも…？チェックしてみてください。

- □気分が落ち込む
- □やる気が出ない、だるい
- □不安、イライラ、おこりっぽい
- □人が信じられない
- □ひどい言葉を使ったり、ひどい行動をしてしまう

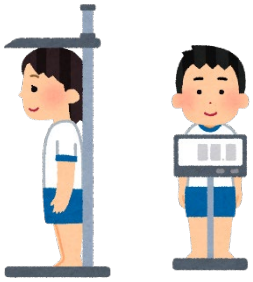
- □ねかなか眠れない、なかなか起きられない
- □食欲が出ない、いつもよりご飯が食べられない
- □げり、便秘
- □心臓がどきどきする、息苦しい
- □体のいろんなところが痛い（おなか、頭など）

もし心の調子が悪いな…と気づいたらどうしたらよいのでしょうか？

とにかくだれかにはなしてみる！

自分一人で抱え込むのではなく、<u>だれかに話せることがとても重要</u>です。

もしかしたら、こんなことで相談するのも…とためらってしまうこともあるかもしれません。そんなときは**保健室や相談室**をたずねてください。悩みや不安などの相談に大きい小さいはありません。はずかしいことでもありません。

心も体と同じようにつかれがたまるし、だれにでも心の調子が悪いときがあります。心と体はつながっています。まずは、自分の心の調子が悪いことに気づけるようになってほしいと思います。今までの自分となんか違うな…と少しでも不安に思うことがあったら、いつでも相談しに来てくださいね。

１月に今年度最後の身体計測をしました。１年でどのくらい成長したでしょうか。２月中に「健康のきろく」を配付します。ぜひおうちで家族みんなで見てみてください。そしてサインをして返却をお願いします。詳しくは、配付の際にお知らせします。