



スクールカウンセラーだよ！ 2022

七尾市立七尾東部中学校

5月号

新緑の美しい季節となりました。たよりでは、心の健康について、さまざまなことを紹介していきます。

体と心はつながっている

あなたの体は元気ですか？

元気メーター

0

5

10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

元気がない

元気がある



あなたの

「元気点」

--

体が元気だと、気持ちよく過ごせます。体が疲れていると、やる気もなくなりがちです。明るい気持ちでいると、病気も早く治ります。心配事があるとお腹が痛くなったりします。

気分や感情をかんたんに変えることはできなくても、体の状態を変えることはできます。落ちこんで立ち直れないとき、弱った心はひとまずわきに置いておき、体のほうにはたらきかけてみましょう。

体を元気にするためのヒント

お風呂で体をあためて、早めに寝よう。

体の疲れがとれれば、気持ちが一ツフレッシュ！

体操やスポーツで体を動かしてみよう。

血のめぐりがよくなって、気持ちが前向きに！

早寝・早起きの生活リズムをとりもどそう。

毎日の生活が安定すると、気持ちが安定！

このような場合には相談が必要です

5月の連休明けから、やがて1週間が過ぎようとしています。なかなか眠れない、食欲がない、だるい、肩がこる、やる気がでない、ぼおっとしてしまう、というような状態が続く場合は、いわゆる5月病の疑いがあります。このような場合には、担任の先生、保健の先生、スクールカウンセラーに相談してください。

★スクールカウンセラーの在校予定 *午後1時半～4時半

5月：10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)・27日(金)・31日(火)

6月：3日(金)・7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)・21日(火)・24日(金)・28日(火)