

# HEALTH

令和6年 5月 8日

## 5月の保健目標

心の健康について考えよう

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり緊張したりしたこともあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。ゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう。

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取りましょう。

# 気分を変えて

# リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

## 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



## がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



## 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



## 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



## 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましよう。私も保健室で待っています。