

# ほけんだより 5月

2024-2

令和6年5月2日  
大阪市立矢田中学校  
健康教育部 ほけんしつ

心や体にお疲れ出ていませんか？

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい出会いに楽しいことも多かったと思います。でも、自分では気づかいうちに疲れてしまうこともあります。たまにはゆっくりする時間を取って自分の心と体のことを考えてみましょう。

## 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ょう。私も保健室で待っています。

# 心の健康を保つために できること



## 生活習慣を見なおす

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して、体の調子を整えることもとても大切です。バランスの良い食事、じゅうぶんな睡眠、適度な運動などあなたはどうですか？

## 見方(とらえ方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」ととらえ直してみましょう。同じ物事でも、見方を変えることで気持ちがずいぶん変わり、元気になることは多いのです。



グッ、半分かよ！  
ついてない！  
不満と怒り



半分も残っていて  
よかった！  
満足感と感謝

## 誰かに話を聞いてもらう

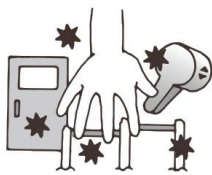
つらいことや困っていること、悩みがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分で思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し楽になることもあります。

## 自分に合ったリラックス法を見つける

映画などを見て思い切り笑ったり泣いたりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、自分に合ったリラックス法をいくつか見つけておいて、試してみるのもとてもよいです。

## ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものに触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



## 手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、  
清潔な乾いたハンカチで  
しっかりふきましょう

