

ほけんだより

5月号

仙台工業高（定）保健室
令和5年5月17日

からだ ころろ
疲れていませんか？



最近、気分が落ち込んだりやる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？進学・進級などといった春の環境変化の中で頑張ってきて、疲れが出てくる時期です。調子が悪くなってしまった人は、信頼できる人に相談したり、早寝早起きで睡眠をたくさんとったり、太陽の光を浴びて散歩したり、気分転換してみましょう。

外に出て、新緑を感じよう！



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

たまには スマホやゲームから
離れてみましょう



自然の*

「癒やし」*

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

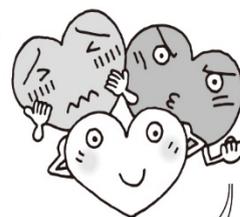
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。



【 カウンセリングの予約について 】

なにか話したい事、困っている事などがある人は、気軽にお知らせください。

5月・6月の予定は

【5月18日(木)・25日(木)・6月1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木)】です。

★カウンセリングは予約制となっています。

希望する人は、担任の先生または保健室まで。当日の予約でも、ご相談ください。