

ほけんだより 2月

松山中央高校
保健室
R8.2月

今月の目標

心の健康

冬季感染症の予防



心の健康で気になることはありますか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの体があなたにSOSを出しているのかもしれません。

少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみましょう。また、話せる友達・家族・先生などに、思い切って相談してみるのも、おすすめの方法です。

友だちを大切に



鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えたと本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

他の人に言わない、しない。



自分が言われて嫌な言葉、嫌なことは

疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS…

