



松山中央高校  
保健室  
R8.2月

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つて、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。



### 今月の目標

### 心の健康

### 冬季感染症の予防



## 友だちを 大切に



## 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心中に住んでいる鬼も、見方を変える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、音楽を聞く、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…

