



Always Smile

北中学校 保健だより
令和7年2月

2月4日は立春です。寒い日が続いていますが、暦の上ではもう春です。別れの春、出会いの春が近づいています。春に向けて大切な行事もたくさんあります。みんなで参加できるよう、一人一人が体調管理に気を付け、学校全体で感染予防に取り組んでいきたいですね🌸

2月の保健目標

心の健康について考えよう！

🌸 ストレスとうまく付き合うには 🌸

ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていくのがコツ

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっという気持ちはあるからこそ、私たちはストレスを感じます。テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、もてる力を発揮しやすいというよい面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりし過ぎると、心だけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。ストレスとうまくつきあうことは、さまざまな病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

心が疲れた時のセルフケア

体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。特に効果的なのは、軽いランニングなどの有酸素運動ですが、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります🌀



今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを紙に書いてみましょう。今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになります。その結果、焦りが和らぎ、落ち着いて物事を考えることができるようになります。

また、書いた文章を読み直すことで、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気付けることもあります。



なりたい自分に目を向ける

問題を抱えていると、その原因を探したり、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちですが、実際のあなたは、その問題以外のことで、結構うまくやれていることがたくさんありませんか？

その「できていること」の方に目を向けて、自分の力をもう一度、信じましょう。



好きな音楽を聴く

音楽は、ごく自然に、人の心と体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。思い出の詰まった曲を聴くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。そのときどきの気分に合った曲を選んで、音楽に浸りましょう。ゲームやパソコンをやりながら、本を読みながら、という片手間ではなく、ただ音楽を聴くことに集中してみましょう。



困ったときの相談先

一人ぼっちで悩んでいるのは、とてもつらいものです。そんなとき、親しい友達や家族に、あなたの今の状態や気持ちを打ち明けてみましょう。手をさしのべてくれる人は、すぐ近くにいます。誰かに話すと、一人では思いつかなかった、違ったものの見方や選択肢に気づくことができます。ひょっとしたら、解決の糸口が見つかって、「どうして、あんなことで長いこと苦しんでいたんだろう」と、思えるようになるかもしれません。誰に話したらよいか？誰でも良いから話を聞いて欲しい！！なにか困ったことがあったらいつでも保健室に相談に来てください。月に数回スクールカウンセラーの先生も来校します。また、たくさんの機関が様々な時間で相談窓口を開いてくれています。一部を載せておきましたので参考にしてください。

※参考 厚生労働省「こころもメンテしよう」

愛知県の相談窓口

名称	対応日時	連絡先
あいちこころほっとライン 365	毎日 9 時 00 分～20 時 30 分	052-951-2881
あいちこころのサポート相談	毎日 20 時 00 分～0 時 00 分 (最終受付 23 時 30 分) 毎週月曜日 0 時 00 分～8 時 00 分 (最終受付 7 時 30 分)	LINE ID:@aichi_soudan Facebook ID:@aichi.soudan
精神保健福祉相談 (愛知県精神保健福祉センター)	平日 9 時 00 分～12 時 00 分、 13 時 00 分～16 時 30 分	052-962-5377
ひきこもり専門相談 (愛知県精神保健福祉センター)	平日 9 時 00 分～12 時 00 分、 13 時 00 分～16 時 30 分	052-962-3088
長久手市保健センター こころの相談室	平日 9 時 00 分～16 時 30 分	0561-63-3300
チャイルドライン	毎日 16 時 00 分～21 時 00 分	0120-99-7777 チャット相談 (木、金、第 3 土曜日) https://childline.or.jp/chat
子ども SOS ほっとライン 24 (愛知県)	毎日 24 時間	0120-0-78310

*長久手市 HP より



1月の保健室前の掲示は絵馬でした。

絵馬にしたい！と掲示物を作っているときにアドバイスをくれたり、出来上がった絵馬に願い事を書いてくれたり、たくさんの子の想いが詰まった絵馬です。

みなさんの願いが叶うよう保健室からも祈っています。

※健康おみくじも少し増やしました！また引きに来てね😊