

# 保健だより

令和4年4月28日  
清瀬市立清瀬中学校  
保健室

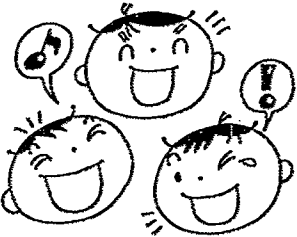
新しい学校、新しいクラスにはもう慣れましたか。知らないうちに疲れがたまっているかもしれません。心の疲れのサインは体や心、言葉や行動に現れることがあります。いつもと変わった様子はないか、チェックしてみましょう。あてはまるものがひとつでもあれば、心が疲れて元気をなくしているのかもしれません。

| 体が現れるサイン  | 心に現れるサイン   | 言葉や行動に現れるサイン  |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる<br><input type="checkbox"/> なかなか眠れない<br><input type="checkbox"/> 食欲がない<br><input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> いつもイライラしている<br><input type="checkbox"/> やる気が出ない<br><input type="checkbox"/> 物事に集中できない<br><input type="checkbox"/> ためいきがよく出る | <input type="checkbox"/> まちがうことが多い<br><input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった<br><input type="checkbox"/> あまり話したくない |

## 心の元気を取りもどすには...

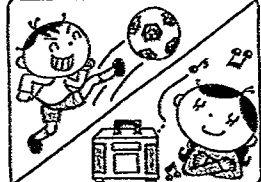
**いつもより  
オーバーに  
笑ってみよう**

心と体はつながっています。



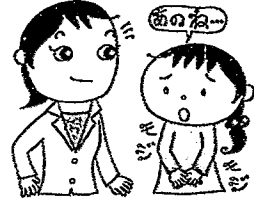
**「楽しい」と思うことをやってみよう**

体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみましょう。




**だれかに相談してみよう**

自分の気持ちをだれかに聞いてもらうだけでも、気持ちが軽くなりますよ。



**お風呂に入ってゆったりしよう**

体もぼかぼか温まり、ぐっすり眠れます。



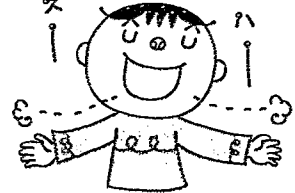
**ゆっくり  
ねむろう**

ぐっすり眠ることで脳を休め、自律神経やホルモンのバランスが整います。



**深呼吸をしてみよう**

大きく息を吸って、ゆっくりはくと、リラックスできます。



内科検診の日程が追加になります。

2年生 5月13日(金) → 2年A組・2年1組 5月 9日(月)  
2年B組・2年C組 5月13日(金)