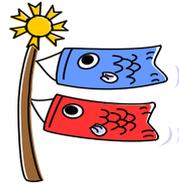


# ほけんだより



令和6年5月8日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

## 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。  
心を元気にするには、  
生活習慣を見直して  
体の調子を整えることも大切です。  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動などを心がけましょう。



## 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。  
同じものでも見方を変えれば、  
気持ちも変わってきますよ!



心の健康を  
保つために  
できること



## 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

## 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと  
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。

## スクールカウンセラーの先生を紹介します。

本年度は、菊池教育事務所のスクールカウンセラー、西村 由美子先生においでいただきます。  
月に1～2回の来校予定です。※ 夏休みまでの来校予定は次のとおりです。



5月27日(月) 2限目～6限目  
6月10日(月) 2限目～6限目  
6月28日(金) 2限目～6限目  
7月 9日(火) 2限目～6限目

思春期は心身ともに大変不安定になりやすい時期です。心身の健康状態の不安、人間関係が上手くいかない、お子さんを養育されるうえで話を聞いて欲しい事がある時・・・一人で悩まず、専門の先生に話をしてみてもいいでしょうか。生徒本人、保護者の方、どちらでも大丈夫です。

相談を希望される方は、申込書を担任または、養護教諭(橋爪)まで提出されるか、電話でご連絡ください。期日については、日程調整をして、学校からご連絡します。お気軽にどうぞ!!

## 令和6年度 カウンセリング 申込書

生徒氏名	年 組 ( )
保護者氏名	
相談希望日(月)	

