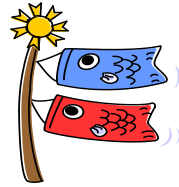


ほけんだより



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)	

