

ほけんだより

【5月号】 令和6年5月1日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

シンドイ・ネムタイ・メンドクサイ・オナカハッタ・ゲームシタイ・ヒトリニナリタイ・ナゲダシタイ・ニゲダシタイ



それ、**心**や**体**からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



ひとつひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。

のんびりする時間をとりましょう。



体と心のサイン、あてはまりますか?



気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみよう。私も保健室で待っています。

