

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- どうして私のことを否定するの!?
- 私とは好みが違うんだな

02.

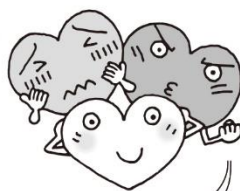
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- 返事をするほどでもないってこと…？
- 無視されてる!?
- 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- や2のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- 3のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。

他にも…

- 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- 思いっきり体を動かす
- 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

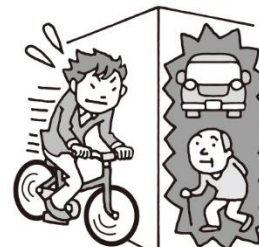
大丈夫だろう

その油断に

赤信号!



人があまり通らない道だし、
ブレーキをかけなくても
大丈夫だよ。



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」
と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



明日は特別な行事もないし、
もうちょつと
遊んでから寝よう。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。
毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。
「バカみたい」つま
笑っちゃった。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉
は使わないように。

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- 寝つきが悪い
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と
思っていたけれど…不安や緊張のせいで、
心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を
休ませてあげましょう。そして、友だちや
おうちの人など、信頼
できる人に話してみ
てください。

困っていることがあ
る人は、保健室に相談
に来てくださいね。



おうちの方へ

水筒



汗ふき
タオル

の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症
の予防のため、こまめな水分補給を習慣に
しましょう。また、手をふくハンカチとは
別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせて
ください。