



2月からの授業日を計算すると、あと1か月程で今年度は終わります(3年生はもっと少ないですね・・・)。それぞれ4月からの生活に期待と不安を感じている頃だと思います。保健室を利用する生徒も増えています。そこで、今回は心について特集してみました。  
みなさんが心も体も健康に、安心して学校生活を送ることができるよう、お手伝いしていきたいと思っています。

できるかな?

## こころの 応急手当

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

## 手当

### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

### 深呼吸をする


不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。  
 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

## 「誰かに話す」ってあなどれない!

上のイラストのような気持ちになることは、誰にでもあることです。このような気持ちになった時、「こんなことで悩んでいるなんて」とか、「これくらいなら自分で何とかできる」などと思いませんか?

「話しても解決しない」と思うかもしれませんが、誰かに話すことで頭の中が整理できるという効果があります。

「誰かに話したいけど、誰に話せばいいかわからない・・・」そんな時は次の方法を試してみませんか?

- ①担任の先生に面談を申し込む
- ②話しやすそうな先生に相談してみる
- ③保健室の先生に話す



保健室では、体調不良の時だけでなく、放課や業後に話を聞くこともできます。気軽に来てくださいね。