



令和8年2月2日  
大府南中学校  
保健室

寒さが厳しい日々が続いているが、少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。1・2年生は最後のテストがありますね。3年生は卒業まで1ヶ月となりました。まだまだインフルエンザなどの感染症も心配です。体調管理をしっかりととして、元気に過ごしていきましょう。



## 今月の保健目標

## 心の健康について考えよう



### こころの 応急手当



けがをして血が出たところにはんそくこうを貼ったり、熱が出たときに休養したりします。では、心が疲れたり、傷ついたりしたときはどうしますか。体と同じように心にも手当が必要です。ゆっくりとお風呂に入って体の緊張をほぐして、睡眠を十分にとって、エネルギーを蓄えます。何か悩みや困ったことがあるときは、他の人に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶんスッキリします。このほかにも、いろいろな方法がありますよ。

#### 体を動かす

心と体をリラックスさせる効果があります。体が疲れてしまわないくらいで「すっきりした！」と思えるくらいの運動がいいですよ。



#### 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

悩みを文字に書いてみると、今まで思いつかなかったような別の考え方を発見できるかもしれません。



ほかにも、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、心の手当はいろいろあります。「これが正解」というものはありません。自分に合った手当の方法をいろいろさがしてみましょう。



## 自分自身について考えてみよう



「自分について考える」って、実は特別なことではないよ！

「自分を知る」なんて言うと、なんだか難しそうに感じるかもしれません。実は、毎日の生活の中で自然にやっていることなのです。友だちとしゃべったり、部活で目標に向かって頑張ったり、いろんな経験をしたり……。そんな何気ない毎日そのものが、「自分について」考えることにつながっているのです



### 何を見つめて、何を考える？

#### 心の中の【軸】

- ・「私はこう思う！」という意見
- ・「これだけは大切にしたい」という価値観



#### あなた自身の【個性】

- ・好きなこと、嫌いなこと
- ・得意なこと、苦手なこと
- ・「こうなりたい！」という目標や夢



#### 周りとの【つながり】

- ・家や学校での、あなたの「出番」
- ・クラスや部活で任されていること



### どうして自分を見つめ直すの？



#### 自分に自信がもてるようになる

⇒「自分はこれでいいんだ」という安心感が生まれます。



#### 「自分サイズ」の目標が立てられる

⇒無理しすぎないから、目標をクリアしやすくなります。



#### 自分で決める力がつく

⇒周りに流されず、自分が納得できる選択ができるようになります。



#### 気持ちを言葉にしやすくなる

⇒自分の本音がはっきりして、相手にうまく伝えられるようになります。

