



# 保健だより9月

長い夏休みがついに終了しました。季節も夏から秋へと変わっていきますが、季節の変わり目は、ころとからだの変わり目です。特に9月は、夏の疲れと学校生活再スタートのストレスが重なりやすい時期です。そこで、今回はみなさんに心の健康についてお届けします。この秋、みなさんが心も体も元気で過ごせますように。保健室はいつでもみなさんを応援しています😊

## 心のサインに気づこう

右のような変化があるときは、心が疲れている証拠です。こうしたサインは、あなたの心が「少し休ませて」と言っている合図です。

### 最近こんなことはありませんか？

- 笑うことが減った、気分が落ち込みやすい
- 夜なかなか眠れない、あるいは寝すぎてしまう
- 食欲がなくなる／反対に食べすぎる
- 人と話すのがめんどうに感じる
- 「どうせ自分なんて…」と考えてしまう



## あなたは1人じゃない

「悩みを話す＝弱さ」ではありません。むしろ、悩みを話し、助けを求めることは「自分を守る大切な力」です。心のサインに気が付いたときには、一人で抱え込まず、周りの人に頼ることも大切です。

担任・部活動の先生、家族、友達、保健室、スクールカウンセラーなどみなさんの周りにはたくさんの方がいます。「この人になら話せそう」と思う人に、話せる範囲で少しずつ打ち明けてみましょう。

📢 こんな相談先もあります

### 太田一高附属中「こころの相談窓口」

学校に相談したいけど直接はちょっと…というときに



### 文部科学省「子供のSOSの相談窓口」

学校には相談しづらいというときに



つかれたときに  
やってみて！

## リフレッシュのアイデア

時間をかけて  
ストレッチ

睡眠時間を  
多めにとる

一緒にいて  
楽しい人と  
おしゃべり

ゆっくりと  
深呼吸をする

好きな映画や  
ドラマを観る

ひとりで  
ゆっくりする  
時間を作る

スマホを置いて  
散歩する

好きな本を  
もう一度読む

etc...

