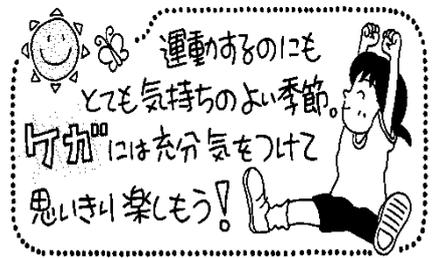


# ほけんだより

令和4年5月・6月  
特別号  
市川市立大洲中学校  
保健室

新年度が始まって1ヶ月。新しい友達・先生・環境にも、少しずつ慣れてきたころではないでしょうか？

5月は、今まで緊張していた分の心や体の疲れが出て、けがをしたり、体調をくずしたりしやすい時です。また急に暑くなったり、涼しくなったり、気温が不安定な季節でもあります。元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。



ストレスが大きくなると...

## こんなSOSに要注意!

### こころのSOS



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

### からだのSOS



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

## SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



## 自分でできる

おすすめ

## リフレッシュ



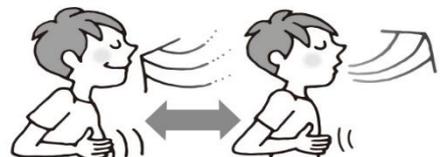
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

