

# 5月のほけんだより



令和4年 5月 13日  
中条小学校 保健室

新年度が始まって1カ月がたちました。風の気持ちいい、さわやかな季節になってきましたね！  
新しいクラスやお友達にもなれてきましたか？新しい環境のなかでは、知らないうちに  
体や心につかれがたまっているものです。生活リズムを大切にして、今月も元気に楽しくがんばっていきましょう♪

つかれたな…と感じたときには、じょうずな「リラックス」を！

<p>ぬるめのお風呂に ゆっくりつかる</p>	<p>深呼吸をする</p>	<p>のんびりする</p>
<p>体をうごかす</p>	<p>おしゃべりをする</p>	<p>好きなことをする</p> <p>おんがく 音楽をきいたり</p> <p>ほん 本を読んだり</p>

あなたがリラックスできるときは、どんなとき？書いてみよう！



ごがつびよう

もしかして…

## 5月病!?

こんな症状は  
ありませんか？



- なかなかねれない
- やる気が出ない
- 授業に集中できない
- 食欲がない
- 今まで好きだったものに興味がでない

このような症状があるあなたは、入学・進級のときに「がんばるぞ!」と  
思っていたけれど…不安やきんちょうの  
せいでつかれてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりとすごして、体と心  
を休ませてあげましょう。自分がリラック  
スできることをしてみるといいです  
よ。そして、友だちや、おうちの人に話  
してみてください。

困っていることがある人は、  
保健室にもお話しに来てくださいね。

おし  
とも  
友だちに教えたくなる!

## 「ロバート博士の85%」の話



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバ  
ート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」  
とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な  
気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまう という人は

心配なことを紙に書く  
心配レベル (1~10) を一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で  
心配事と上手につき合っ  
ていきましょう

まわりの人の力を借りる  
おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

