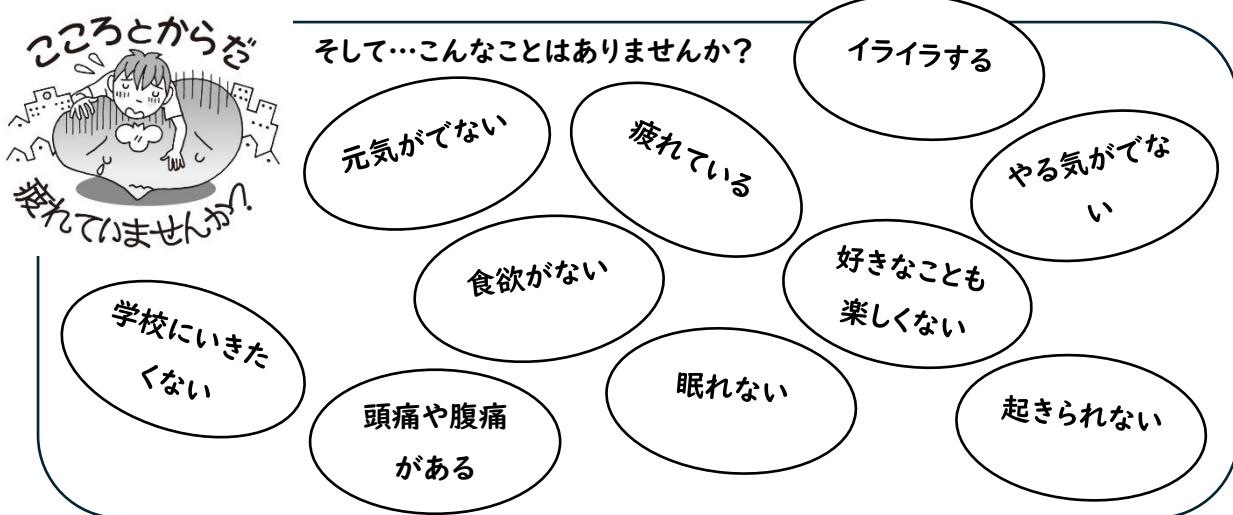




ほけんだより

新学期が始まり1か月になりました。動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の新しい環境の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズム。連休になりますが、学校があるときと同じような生活リズムで過ごせるように計画できるといいですね。



少し新しい生活になれてきたところでストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時には、肩の力を抜いてゆっくり休みながら、ここにもお薬をあげてくださいね。

自分でできる

おすすめ リフレッシュ



家人・友だち・先生
…誰かに話を聞いてもらいうだけでも気持ちが軽くなることもあります



5月

令和7年5月

第一中学校 保健室

ゲームをついついやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしあわせがたくさんあるからです。逆にこのしあわせを使えばゲーム以外にいろんなことを楽しくこなす手助けになります!!ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

① まずは報酬を決める!

例えば…ドラマを1話分見る

好物のお菓子を食べる

SNSを見るなど

② 目標タイムを決める!

例えば、この課題を〇時までに終わらせるなど。

コツは、自分がクリアできるレベルにすること!

クリアできれば①で決めた報酬をゲット!!

クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です!

時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。
ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないようほどほどにしてくださいね。

先日、スクールカウンセラーだよりを配布しました。

切り取り線がついており申し込みできるようになっております。

そのお便りがなくても予約できますので担任の先生または保健室までお知らせください。

* 菱田 智恵先生 (ひしだ さとえ)

毎週火曜日 10:00~16:00

保健室の前のカウンセリングルームでお話しします。

