ほけんだより 2月

令和5年2月3日

野田市立木間ケ瀬中学校

保健室



なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…そ んな時は、心が疲れているのかもしれません。体だけでな く、心の疲れも"セルフケア"を忘れずに。音楽を聴く、誰 かに話す、深呼吸をする、走る、散歩する等…その日の気 分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

尼信教室心でいきせんの名

こんなことに思い当たれば要注意!

- □スマホを持っていないと不安
- □食事中にもスマホを見る
- □スマホなしで1日過ごせない
- □なんでもすぐに、スマホで検索する
- □友だちと一緒にいるのにスマホを使う□スマホを持ったまま寝てしまう
- □お風呂やトイレに持ち込む
- □Wi-Fiがある店を探して入る

- □スマホが振動したと
 - 錯覚することがある
- □SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚 してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう!と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ こんなことを試してみよう

- *スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- *スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- *ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- *電源をオフにする時間を作ってみよう
- *スマホに使った時間を計算してみよう

誰かに話してみよう

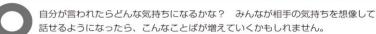
現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きてい ます。とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関 係のこと、さまざまな悩みを抱えていることでしょう。「悩み」は誰にでもあるものと言 えますが、解決方法は人それぞれ違います。同じ悩みでも、気にしない人もいれば、気 になってぐっすり眠れなくなったり、食欲がなくなってしまったりする人もいます。そ んな時は、ぜひ安心できる人に話してみてください。「誰かに話す」ということ自体が、 不安を和らげてくれることもあります。家族や友人に話しづらいというときは、話しや すい先生や、スクールカウンセラーの先生に話してみることもおすすめです。誰に話せ ばいいかわからない…という人は、ぜひ保健室の存在を思い出してください。



く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの 心を傷つけることがあります。「えー、あれくら いで一」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだっ たとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言っ た人にあります。

おどしたり







ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね