




川崎市立稗原小学校
保健室
令和6年12月24日

あつという間に冬休みです。ここから一段と寒さが厳しくなります。休み中は、ゆっくり寝て、食べて、遊んでリフレッシュしてください。けれども、健康のために自分へのごほうびは、ほどほどにしましょう。さて、新しい一年が始まります。次は、どんな一年にしたいですか。一年後は、どんな自分になっていたいですか。新たな目標を立てて、充実した一年にしましょう。



休み明けに、またみなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしています♪

<p>けんこうあんぜんもくひょう 健康安全目標</p> <p>こころけんこう 心の健康について かんが 考えよう</p>	<p>1月の目標は、 「心の健康について考えよう」です。 体調の変化には気付きやすいですが、心の調子はどうでしょうか。 心の健康にも目を向けてみましょう。</p>	<p>気もちのSOSに気づいて</p> <p>心が動いているのかも！</p> <p>なんとなく体がダレるのは</p> 
---	---	--

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？