

# ほけんだより②

2020年4月27日 発行  
上牧第二中学校 保健室

休業期間が延びています。みなさん お元気ですか？ 今回のほけんだよりは「ココロの健康」特集です☆

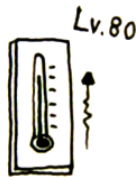


実は、こんなのもストレス反応です。

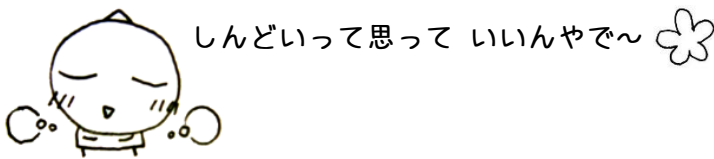


まず、自分のココロ、カラダに目を向けてみよう！  
もしかしたら「しんどいのかも!？」

どれくらい しんどいかな～？



しんどい気持ちに自分で気づいてあげよう！



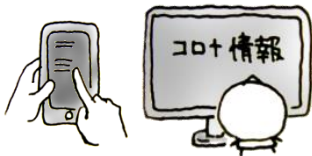
しんどい気持ちは、誰かに話そう。  
紙に書くのも効果的です。



スクールカウンセラーの先生に話をすることもできます。  
生徒のみなさんも、保護者の方もどうぞ。  
学校に電話して、予約を取ってください。

対処法 しんどい人も、しんどくない人も☆

正しい情報を手に入れよう。  
ただし、見すぎはよくない！  
そして、デマに注意。



面白いテレビ・動画を見よう！



いつもと同じ時間に  
起きよう！ 寝よう！ 食べよう！



勉強も  
いつもどおり♪



音楽を聴いたり  
身体を動かしたりしよう！  
趣味を楽しもう！



参考：国立成育医療センター