



令和8年5月18日 磯辺小 保健室

新学期がスタートして新しい環境で頑張ろう！と意気込んでいた子も多かったと思います。ゴールデンウィークが終わり、「ちょっと疲れたな、つらいな」と感じている人はいませんか？もしかしたら心にも体にも疲れがたまっているのかもしれない。無理をしすぎず、上手に気分転換しながら過ごせるといいですね。

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

## 体のサイン

- あたま いた 頭が痛い
- ぐっすり 眠れない
- しょくよく 食欲がない
- つか 疲れが取れない
- あさ 朝なかなか起きられない
- なか ちようし お腹の調子が悪い

## 心のサイン

- やる気が出ない
- かんが 考えがまとまらない
- なんとなく 元気が出ない
- いらいらする
- きぶん 気分がすぐれない
- ひと あ 人と会いたくない
- きゆう 急に泣いてしまう
- しゆうちゆう 集中できない

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。