

# ほけんだより

# 5月



中宮中学校  
保健室  
2026/5/8

## 自分を大切にすること

こころの健康で、気になることはありませんか？

何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、

それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。

ささいなことにイラっとしたり、泣きたくなくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでもこころのかたまりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしましょう。

自分の心と身体の健康を守るのは、『あなた自身』です。いつも、頑張っているのはあなた。

その頑張りを知っているのはあなた自身です。

たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。

## 自分にあたりリラックス方法をみつけよう！



ゆっくり入浴

好きな香りの入浴剤などをいれて  
ゆっくり入るのもおすすめです☆

ランニングをしたり  
腹筋を10回したり、  
少し散歩するだけでもgood!!



ぐっすり眠る

寝る前にホットミルクを飲んで  
リラックスしましょう



気分転換

好きな音楽を聴いたり歌ったり、踊ったり...



栄養バランスのとれた食事

魚や野菜は嫌いですか？いつもと違う味付けにしてみは？



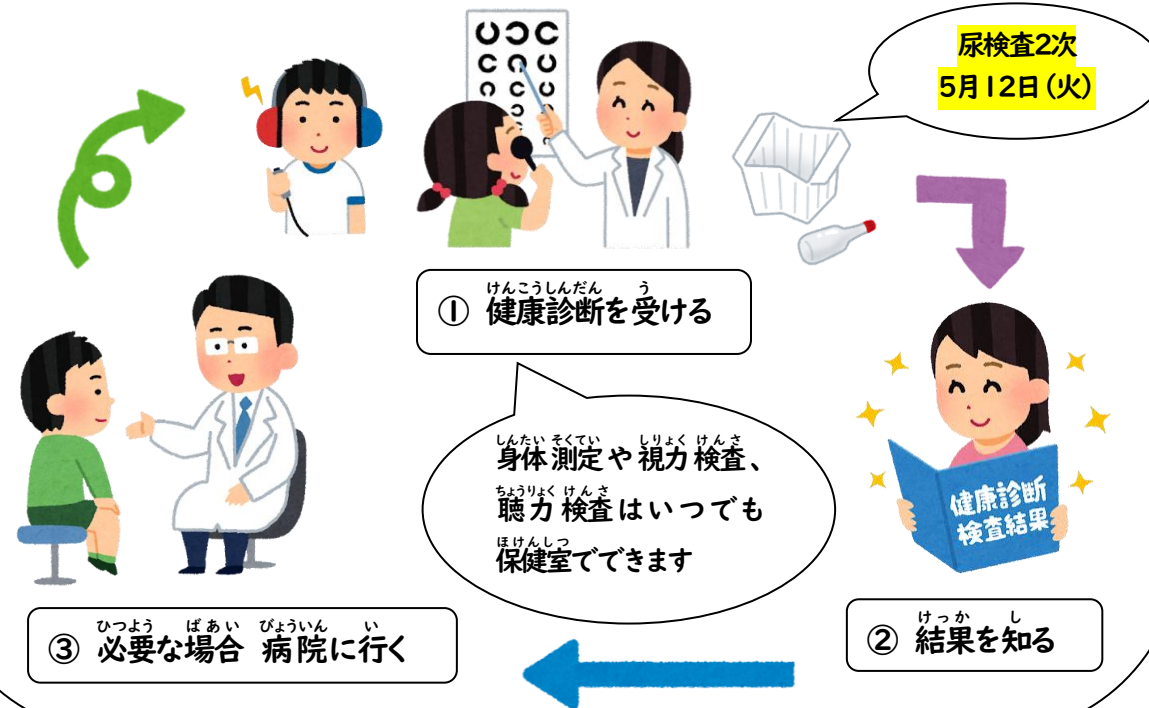
## ★今月の保健目標★ 健康診断の結果をしっかりと知ろう！

これまでに多くの検診を受けてもらいました！健康診断はなんのために受けているか知っていますか？

○ 病気・異常がないか ○ 体の成長のようす ○ 体・心・健康について 知るためです

自分の身体や心がしんどいと勉強や部活動に影響します！

必ず健康診断後のお知らせを確認して必要な場合は病院受診をすることが大切です。



## たばこのおはなし

たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む『主流煙』と  
吸う人が吐き出す『呼出煙』、たばこの先から出る『副流煙』の3つがあります。

『たばこを吸わない人にも影響がある』

ということを知ってもらえたらと思います。

また、たばこに関する病気で亡くなった人は

年間で19万人と推定されています。

たばこを吸うことは、『自分の寿命を短くします』自分も相手も大切に。

