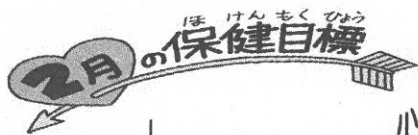


ほけんだより



真和志中学校
保健室
H30. 2月号



心の健康について考えよう

「やる気がおきない・・・」「頑張れない・・・」ということはありませんか？それは心が疲れているサインかもしれません。体の疲れをとるように、心もリラックスさせて疲れをとることが必要です。自分にあったリラックス方法を探して、心も上手に息抜きしましょう。

心が元気をなくしたときは・・・



好きなことをして、
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどで、
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！

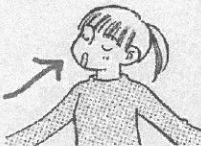


保健室で話して
みませんか？

どこでもできる リラックス法

呼吸でリラックス

- ① 1、2、3、4と、
心の中で数えながら、
息を吸う。



- ② 5、6、7、8、9、10と、
心の中で数えながら、
ゆっくりと息を吐ききる。



肩の上下でリラックス

- ① 息を吸いながら、
肩をギュッと上げる。



- ② 息を一気に吐きながら、
ストンと肩の力を抜く。



☆ 緊張を感じたとき、2～3回くり返してみましょう ☆