

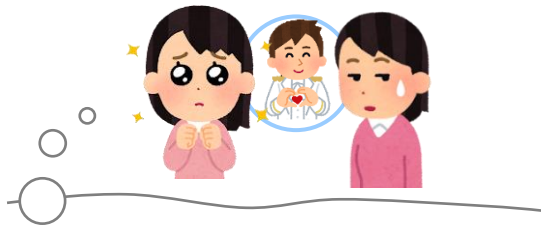
ほけんだより 5月



令和5年 5月
富山県立志貴野高等学校
保健室

こんなとき、どう感じる？

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のこと嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

友だちに SNS でメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日はなそう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

試してみよう!

✿気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょ。う。「こんなときに、こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



その他にも…

- ✿朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿思いっきり体を動かす
- ✿好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

「健康診断結果のお知らせ」をもらったら…

4月に実施した健康診断の結果、受診が必要な人には「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。医療機関を受診し、証明書を担任の先生を通じて保健室へ提出してください。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。できるだけ早く、医療機関を受診ましょ。

