

# ほけんだより

## からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしてたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、



好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

### 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもココロヨクヨクえたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきついたり、きり出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

## たばこは「入り口」になる？



5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では20歳になるまでたばこを吸ってはいけないという法律があります。その理由のひとつが、たばこに含まれる多くの有害物質でみなさんのこのころとからだの成長に悪い影響があります。

また、たばこは「ゲートウェイドラッグ」とも呼ばれていて、麻薬や大麻、覚せい剤への入り口になっています。「たばこを吸っているなら大丈夫だよ」「たばこと一緒だよ」「たばこよりもっとすっきりして気分がいいよ」と誘われるのです。自分のこれからのために、よく考えて行動しましょう。

- たばこの害 ▶がん、脳卒中など病気になりやすくなる。
- ▶ニコチンの依存性によりやめられない。

