

「ウイルスバイバイキン week」実施中！

愛知県ではインフルエンザ警報が発令中です。萩原中学校での流行を防ぐために、教室の換気をしっかりと行いましょう。また、手洗いやマスク着用、こまめな給水も意識して行い、感染予防に努めましょう。



今月の保健目標 **心と体を見つめよう**

自分を大切にすること



心の健康で、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ません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、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ッとしたり、泣きた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、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と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。



自分なりのリラックス方法で、自分を甘やかそう！



ゆっくりお風呂に入る

好きなものを食べる



たっぷり寝る

好きな音楽を聴く



友だちや家族と話をする
(グチをこぼす)

好きなことをする

