



休みの過ごし方を考えよう！

ゴールデンウィーク明けは…
心身の疲れが出やすい時期です



月曜日の生徒朝会でも話をしましたが、心身の疲れがしやすい時期になりました。保健室に休息に来る人が増えています。新年度からの環境や人間関係の変化によって続いていた緊張が切れ、ゴールデンウィークのような長い休み明けというのは登校することに対してしんどさを感じやすいです。

みなさんはどんな方法でストレス発散をしていますか？感染症予防のため行動を自粛して、思ったように行動ができないかもしれませんが、自分に合う方法を探して気分転換をしていきましょう！！



「ない」と「なければ」



入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

