

5月のほけんだより

2023年(令和5年)5月12日 NO. 3 福山市立神辺東中学校 保健室

5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだりやる気がダウンして
ボーッとしたりしていませんか?

ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は
「5月病」と呼ばれています。進学や進級といっ
た春の環境変化の中で頑張ってきた人や自分の気
持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすい
です。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の
方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、
日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

友達つきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ
友達関係に悩みが出てくるこ
ろかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にい
ると楽しいはずなのに、「相手
に嫌われたくない」「空気を悪
くしたくない」と、言いたいこ
とが言えず、ストレスや疲れを
ためてしまう人は少なくありま
せん。「しんどいな」と感じたら、
ちょっとその友達から距離を置
いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味
に没頭したり、おいしいおやつ
を食べたりするのもおすすめです。
そうすると、相手にとって
も自分にとっても「ほどよい距
離」が見えてくるでしょう。

神辺東中のスクールカウンセラーを紹介します!

スクールカウンセラーとは、生徒や保護者の心のケアやサポートを専門的に
行ってくれる先生です。

昨年度に引き続きスクールカウンセラーとして勤務することになりました。福井です。
学校生活には、楽しいことだけでなく、嫌なこと、面倒なこともあると思いますが、
そうしたマイナス面ともうまく付き合っていくことが必要です。
まだ自分に余裕があるうちに、いろいろな人の意見やアドバイスを
聞いておきましょう。カウンセラーも、「いろいろな人の一人」として、
皆さんをお待ちしています。よろしくお願いします。



★カウンセリングについて★

【利用できる人】生徒及び保護者

【利用できる日・時間】スクールカウンセラー来校日の10:30~15:30

5月	26日(金)		
6月	2日(金)	16日(金)	30日(金)
7月	7日(金)	14日(金)	
8月	28日(月)		
9月	15日(金)	22日(金)	
10月	6日(金)	27日(金)	
11月	6日(月)	13日(月)	
12月	1日(金)	18日(月)	
1月	10日(水)	19日(金)	
2月	2日(金)	9日(金)	
3月	1日(金)		

【予約の仕方】

相談を希望する人は、担任または養護教諭にカウンセリングを受けたいと
いうことを伝えてください。