

ほけんだよい

令和8年1月21日 発行
札幌市立前田中学校 保健室
NO. 7



ちょっと
一休み



学校が始まり一週間が経ちました。そろそろ生活リズムが整ってきたでしょうか。

冬休みが明けてから、インフルエンザなどの感染症は落ち着いていますが、引き続き注意が必要です。手洗い、マスクなど自分でできる予防を継続しましょう。また、疲れが出やすい時期です。疲れを感じた時には、無理をせずゆっくり過ごして心と体を休めてくださいね。



困っていること・モヤモヤしていることありませんか？ どんな小さなことでも誰かに話してみよう

「話す」「相談する」ってどんな効果があるの？

- *モヤモヤしている感情を言葉にするだけで、スッキリして心が軽くなる
- *「何に悩んでいるのか」「本当はどうしたいのか」など、自分の気持ちや考えが整理される
- *話したことを受け止めてもらえると、安心できる
- *自分だけでは思いつかなかったような解決策やヒントがもらえる



相談するか迷っている人へ…



うまく話せるか心配…

話したいことが整理できていなかったり言葉につまったりしても大丈夫。自分のペースで少しずつ話せばいいですよ。

話すことが苦手な人は、LINE やメールで相談できる窓口もあります。自分に合う相談方法を探して話してみてください。



前に相談したけど思っていた対応ではなかった…

相談した相手があなたの期待する対応をとってくれないこともあるかもしれません。相談相手は一人に限る必要はないです。家族、友達、先生、保健室、スクールカウンセラーなど…あきらめず、できれば何人かの人に話してみてください。きっと寄り添ってくれる人がいると思います。

身近な人には相談しにくい場合は…信頼できる相談先に話してみよう

- 「札幌 子どもアシストセンター」で検索 ● 電話相談(通話無料)、メール相談、LINE 相談
- 「24時間子供 SOS ダイヤル」で検索 ● 電話相談(通話無料)