



令和5年2月13日  
久下小学校 保健室

けんこう まも  
**こころの健康を守ろう**



きつと自分にはできない



ぜんぶ自分のせいだ



なにをやってもダメ...



自分なんて...

いろいろな事にうまくいかない時、元気が出ない時、こんな風に考えたことがある人もいます。でも「自分なんて…」なんて思わないで、自分で自分を苦しめないで。みなさんは一人一人、すごいパワーを持っています。自分ではまだ気づいていないパワーを持っている人もいるかもしれません。

悩むこと、考えることは「こころ」を強くするために大切なことです。しかし、からだと同じように「こころ」にもお休みが必要です。

★「こころ」を休ませるコツ★

<p>うまくいったことを思い出す</p>	<p>好きなもの、ことを考える</p>	<p>のんびり過ごす</p>	<p>友達に話をしてみる</p>
<p>よく睡眠をとる</p>	<p>身体をうごかす</p>	<p>先生や親に相談してみる</p>	<p>HELP!</p>

保健室でもお話をすることができます。こころがモヤモヤ…そんな時は相談しに来てくれるとうれしいです。

# ネットやゲームとのつきあい方<sup>かた</sup>

ふだん<sup>せいかつ</sup>の生活をふりかえって、ネットやゲームの使い方<sup>つか</sup>をチェックしてみましょう。

## 1. ねている時間<sup>じかん</sup>

【学校がある日<sup>ひ</sup>】

時間<sup>じかん</sup>

【学校が休みの日<sup>ひ</sup>】

時間<sup>じかん</sup>

ねている時間<sup>じかん</sup>が短い<sup>みじか</sup>人は注意<sup>ひと</sup>！！

こんなことはありませんか？  チェックしてみよう

朝起きるのがつらい<sup>あさお</sup>

ねぼうする



朝ごはんが食べられない<sup>あさ</sup>



朝は元気が出ない<sup>あさ</sup>



当てはまることがある人は、生活リズム<sup>せいかつ</sup>をくずさないために・・・



夜は早くねる。<sup>よる</sup>



朝ごはんを食べる。<sup>あさ</sup>



運動をする。<sup>うんどう</sup>

## 2. ネットやゲームをしている時間<sup>じかん</sup>

【学校がある日<sup>ひ</sup>】

時間<sup>じかん</sup>

【学校が休みの日<sup>ひ</sup>】

時間<sup>じかん</sup>

使う時間<sup>つか</sup>が長い<sup>なが</sup>人は注意<sup>ひと</sup>！！

こんなことはありませんか？  チェックしてみよう

ねる時間<sup>じかん</sup>がおそくなる



朝起きるのがつらい<sup>あさお</sup>



イライラすることが増える<sup>ふ</sup>



ネット（スマホ・タブレット）や  
ゲームのことはばかり考える<sup>かんが</sup>



目や頭、手首などがいたくなる<sup>め</sup>



当てはまることは・・・



使う時間<sup>つか</sup>をへらしたり、使うのをやめたりする。

そのために、使う場面<sup>ばめん</sup>や時間<sup>じかん</sup>を家族<sup>かぞく</sup>と相談<sup>そうだん</sup>して決めておく。



「スマホやゲームがやめられない！！」とならないために・・・

規則正しい生活<sup>きそくただ</sup>が続けられるよう、家族<sup>かぞく</sup>と話し合<sup>はな</sup>って、ルールをつくりましょう。また、ルールは一度<sup>いちど</sup>つくって終わりではなく、守<sup>まも</sup>れているか生活<sup>せいかつ</sup>をチェックし、時々<sup>ときどき</sup>ルールの見直し<sup>みなお</sup>をしましょう。