

保健だより

まつばらしりつまつばらちゅうがっこう
松原市立松原中学校

今年度も残すところも、あと少しですね。新しい学年・環境になるときは不安なこともあると思いますが、新しい環境でも、自分らしく、いろんなことに取り組んでいてもらえたらと思います！まだまだ、寒暖差があったり、花粉が飛んでいる時期になっているので、風邪・花粉の予防をしていくようにしてください。

メンタルトレーニング

新しい環境がスタートすると、不安や緊張・ストレスはつきものです。自分でコントロールできるように、いろいろな方法を試してみてください。無理しすぎないことも大切です。しんどいと感じるときは、一旦休息することもしてみてください！

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

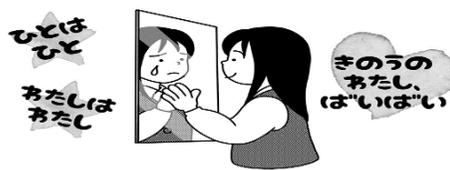
自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング
そのストレス、
軽くなるかも！

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

相談室より



みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの殿本です。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

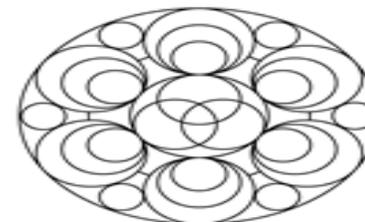
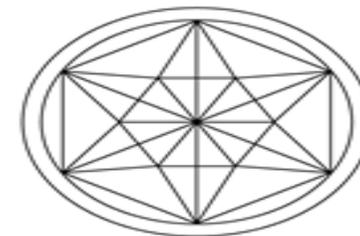
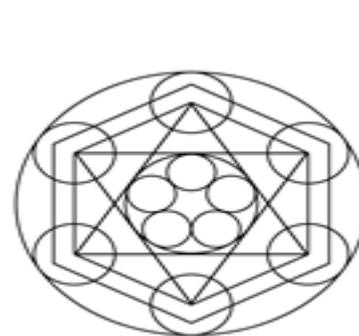
1,2年生の皆さん、もうすぐ新学年ですね。一年間の締め準備はできましたか？！

今回は、最後に、心のリラックスと集中力を高める曼荼羅(まんだら)塗り絵を紹介いたします。曼荼羅塗り絵は、自分の心の思うままに、自分のペースで自由に塗ることで、心のバランスを取り戻すことができたり、自分を客観的に見つめられるという効果もあります。いろいろな模様があるので、好きなものを探して、好きな大きさとチャレンジしてみてください！

きれいに塗ることは考えずにやることもポイントです☆

自分が好きな形を、自分の思うままに、塗ってみてください！

よければ、見せてもらえると嬉しいです😊



保健室より

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！これから、自分の道に進み、それぞれ頑張っていくことを、楽しみにしています。

そして保護者の皆様、今年度も保健関係にご理解と、ご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします。