

# 保健だより9月

酷暑の疲れもあり、季節の変わり目の9月は心体とも過敏で、ちょっとしたことで調子を崩しがちです。

そんな時は無理をせず、ふと立ち止まってみませんか？

## 心が不安になりそうな時は・・・

一人で悩みや不安を抱えていませんか？新型コロナウイルス感染拡大の中、家族や自分、周囲の人が病気にならないかなど、不安はありませんか？

佐賀県教育庁学校教育課生徒支援室 配布

「児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ」より

(令和3年6月更新) 一部抜粋

そんな時は一人で抱え込まずに、まわりの人に話すと心が少し楽になりますよ。身近な人に相談しにくいと感じる時は、各種相談窓口を利用してみましょう。

### 心の相談窓口

●心のテレホン	0952-30-4989	受付:24時間
●いじめホットライン	0952-27-0051	受付:24時間
●24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310	受付:24時間
●佐賀県自殺予防夜間電話相談	0120-400-337	受付:毎日23:00~5:00
●佐賀いのちの電話	0952-34-4343	受付:24時間
●SNS相談(ネット検索)	厚生労働省 SNS相談	※

※相談を匿名で学校に知らせることができる専用Webページ「スクールサイン」も新しく開設されました。

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



- セロトニン 心のバランスを整える
- エンドルフィン 痛みを和らげる
- ドーパミン やる気を出させる
- オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



魔法の言葉 ありがとうは

生きていて、どんなこと

ごはんが毎日おいしい 友だちと遊んで おもしろくてしかたない  
いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた  
つらいなーと思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた  
素晴らしいね。それも生きている

悪口を言われて 腹が立つ  
友だちとケンカして悲しい  
つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった どうしても勝てないライバルがいる  
そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きています！

