

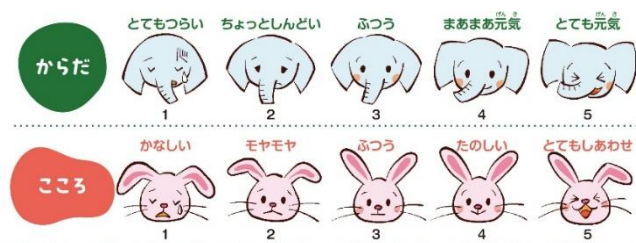
A HAPPY NEW YEAR 2026★

2026年が始まりました。今年もよろしくお願ひします！新たな年のスタートです🐶
今年1年をどんな年にしたいか、目標を持って日々過ごせると良いなと思います。
寒さや空気の乾燥もあり、風邪をひきやすい季節です。引き続き感染症対策も気をつけていきましょう！



自分の心大切にできていますか？

緊張すると心臓がバクバクしたり、不安になるとお腹が痛くなったり、「心と体はつながっているんだな」という経験、誰しもあると思います。冬の時期は普段見ている景色もなんだか寂しくなり、太陽が沈む時間も早くなり、何となく気持ちがどんよりして、辛い気持ちや不安な気持ちが生まれやすくなります。



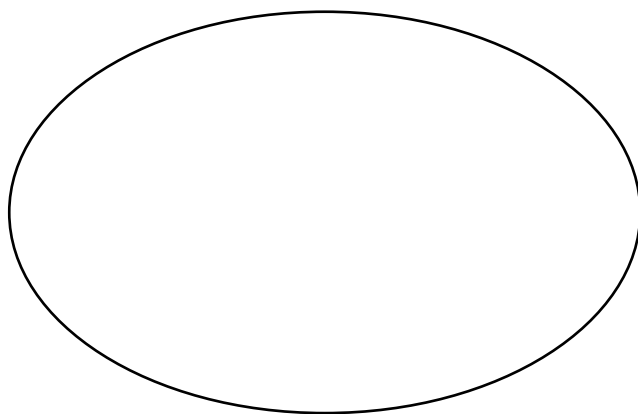
⇐ いまのみんなの心とからだの状態はどうですか？
心がかたしいのに、体はとても元気！というパターンはなかなか珍しいと思います。
毎日を元気に過ごすためにも、自分の心の声に耳を傾け、自分なりのリフレッシュをしてみましょう！

気持ちのリフレッシュ方法

例えば…

- たった睡眠をとる
- 好きな音楽を聴く
- ストレッチや軽いジョギングなど、体を動かす
- 甘いものを食べる
- ノートに気持ちを書きだす
- 思いっきり泣く
- 湯船にゆっくりと浸かる
- 家族や友達、信頼できる人に話す
- 趣味（自分の好きなこと）に没頭する …など！

自分なりのリフレッシュ方法を考えよう



★スクールカウンセラーさんについて★

愛川中原中には2名のスクールカウンセラー（SC）さんがいます。主な勤務日は月曜日と火曜日です。何か相談してみたいことやお話したいことがある人は、担任の先生や、顧問の先生、保健室の先生などに気軽に声をかけてください♪

🌻 月曜日は 渡邊 啓介 先生

🌻 火曜日は 弘瀬 有紀 先生 です！

保護者の方も予約を取ることができます。

★保健室から★

3年生は受験を迎える人も多く、なかなか心と体の健康を維持することが難しい時期です。自分なりのリフレッシュ方法を見つけ、上手に自分の気持ちと付き合っていると良いなと思います。

「どんな感情も、きっとあなたの宝物になる」

私の好きな映画「インサイドヘッド2」のキャッチコピーになっている好きな言葉です！