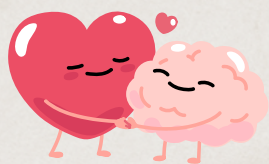


生徒のみなさん 保護者さまへ



心の健康 情報

# ほけんだより

# 2月

第三中学校

2025

生徒のみなさんへ

## 心の調子

## メンタルヘルス「まもろうよところ」

みなさんの、いまの心の調子はどうですか？

ちょっぴり緊張 むかむか いらいら わくわく さわさわ いろいろな表現がありそうですね。

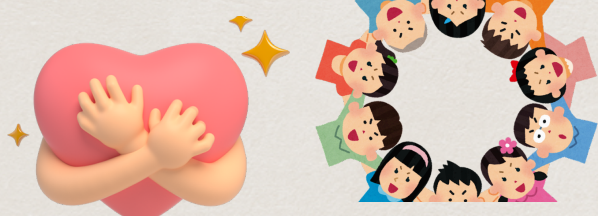
心がどんな状態のときでも、それを表現できるって大切なことです。

自分の中にためこんでいるといつしか重くなってしまう、心も体も動かなくなってしまうことがあります。



駆け込んで 保健室

## 自分を守るために



泣いて保健室へやってくる子。「何かあったんだろう」気持ちが沈んでいるときは、一人になりたかったり、賑やかな教室がづらいことがあります。そんな時は、自分を守るために、保健室を利用してみてください。話を聞いて欲しければ聴きます。そっとしておいて欲しければそっとしておきます。まずは、どうしたいか声に出してくださいね。

電話で話そう SNSで話そう

厚生労働省 ホームページ

まもろうよ ところ

心がもやもやしたり、ざわついたら、  
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら



まもろうよところ

検索



いのち  
を守る  
厚生労働省

まずは「まもろうよところ」で検索してみてください。直接話しをするのが嫌だなと言う人は、SNSで話しをすることもできます。

保護者の皆様へ

## 春は、新しいスタート

## そんな時のお子さんの変化に気づくために

「ゲートキーパー研修用動画 子ども編(親子対応)」本日別紙のお便りを配付いたしました。



春休みに入ると新学期に向けて、ご家庭でもお子さんと向き合う機会が増えてくると思います。お子さんの変化に気づいたり、お子さんが安心して悩みを打ち明けられるようにするには、大人側の話しを受けとめるスキルが非常に重要といわれています。

子どものSOSを適切に受けとめることができるように、ぜひ別紙の動画を一度ご視聴ください。

大人社会のメンタルヘルスの不調も増加傾向にあります。女性編、勤労者編もあります。ご覧下さい。