



Summer Vacation starts!

1学期は今日で終了。とうとう明日は、夏休みですね。まとまった休みは、私たちの心や体の疲れを癒してくれます。皆さんは、どんな夏休みを過ごす予定ですか？

「勉強するぞ～」「部活頑張る～」と意欲に燃えている人もいれば、「とにかく休みたい」「何も考えたくない」という人もいるはず。休みの過ごし方は人それぞれですが、心も体も楽になって2学期を迎えられるといいですね。少しでも良い夏休みを過ごすために、下の3つを参考にしてみてください。



生活リズム

コミュニケーション

気分転換

「休息」のためには、しっかりと睡眠を取ることが大事ですね。でも、毎日遅く寝て昼過ぎに起きるような睡眠は、自律神経のバランスを崩してしまいます。副交感神経（リラックス）が働く夜の時間にネットやゲームで脳を刺激し、交感神経（活動）が働く朝の時間に眠ろうとすると、体内時計が狂い体や心にも影響を及ぼすこととなります。特に時間を考えず夜遅くまでゲームをしていたりすると、依存症になりやすく、普段の生活も困難になることが多くあります。昼間に活動してエネルギーを燃やし、夜は疲れてぐっすり眠る。とても当たり前のことですが、私たちの健康を保つためにはとても重要なことです。

十勝むつみのクリニック院長 長沼睦雄
著「10代のための疲れた心が楽になる本」
参考

夏休みは、ゆっくり家族や友人などと話ができるチャンスです。自分以外のいろんな物の見方を知ることができますし、話をすることで自分の本当の気持ちに気づくこともよくあります。時間の許す限り、いろんな事を話してみましよう。最近はSNSでのコミュニケーションも頻繁に行われています。ツールを使ったコミュニケーションも有効に活用すればお互いの信頼関係を築くことは可能だと思います。しかし実際には、文字や画面だけの限られた情報で相手を判断してしまい、トラブルに発展するケースも何件もあります。SNSを利用する際は、相手の悪口を投稿したり、個人名を拡散させたり、グループから外すなどの行為は絶対にしないようにしましょう。冗談のつもりで相手のあだ名や過去の失敗を広めるなど、相手にとって苦痛を感じさせる内容のものは「イジメ」になってしまいます。良い友人関係を築くためにしっかりルールを守って、効果的なコミュニケーションを取りましよう。

時間があると、いろんな事を考えてしまうことがあります。ネガティブな思いを引きずっていると集中力の低下やミスが重なり、ますます自己嫌悪になって悪循環にはまってしまう。そんな時は、気分転換を意識しましょう。気持ちの切り替えは考え方の切り替えを促し、必ず良い影響を与えてくれます。自分にあった気分転換方法を探しましょう。

- ① 体を動かす
- ② 深呼吸・リラックスする
- ③ 身近な人と話をする
- ④ 好きなことに没頭する。

自分ではどうにもならない、誰かに相談したいと思ったら、ここへ連絡して



あなたのいばしょチャット相談 

実施日時 24 時間 365 日



生きるのがつらいなと感じたら

LINE「生きづらびっと」友だち追加 

相談時間 月曜日・水曜日・金曜日・土曜日 11時から16時30分（16時まで受付）

月曜日・火曜日・木曜日・金曜日・日曜日 17時から22時30分（22時まで受付）



しかんこども
24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう

0120-0-78310



こま
いじめで困ったり、
じぶん ゆうじん あんぜん
自分や友人の安全に
ふあん
不安があったりした
ひとり なや
ら、一人で悩まず、
でんわ
いつでもすぐ電話で
そうだん
相談してください。

子ども若者みらい相談フラスカ
sora e
ソラエ

学校、友人、家
庭などの相談
県内で多く利用
されています

TEL: 098-943-5335

夏休み中も学校に来て面談することができます。

相談したいことがあれば、遠慮せずに連絡してください。

教育相談係（前泊）098-973-3249

