ほけんだより

令和5年12月21日
国立市立国立第三中学校
保健室

もうすぐ冬休み

あと数日で2学期も終わり、冬休みになります。冬休みは、1年の締めくくりの大晦日、1年の始まりの元旦があり、自分と向き合う良い時期です。新しい年は、どんな年にしたいですか？ どんなことにチャレンジしたいですか？ 少しでも明るい未来を想像して、一歩踏み出して欲しいなと思います。

HELP！ 頼れる人になろう！

1年を振り返って、思い返してみると、がんばったこと、楽しかったことが思い浮かぶ半面、辛かったな、しんどかった、あれは困った、ということが思い浮かぶ人もいるかもしれません。誰でも一人で全部のことはできません。それぞれの得意なところ、苦手なところがあって、力を貸したり借りたりしながら生きています。

前に進むには、誰かの力が必要な時があります。そんなに大げさなことでなくても、**わからないことがあったら、誰かに聞いてみる。困ったことや悩むことがあったら、誰かに話して頼ってみる。**「誰かに聞ける」、「誰かに話せる」それってものすごく大事な力です。

そして、自分が得意なこと、自分が力になれることがあったら、どんどん人に力を貸せるといいですね。

お互いに助け合っていけるところは、きっと居心地の良い場所なのだと思います。

冬休み中に誰かに助けて!って言いたいときは、電話や SNS で相談できるところがあります。

電話で…

子ども SOS ダイヤル

0120−0−78310

あなたの居場所チャット相談

https://talkme.jp/

※どちらも、24時間対応してくれます。あなたの秘密は守ってくれます。

12月26日～28日、1月5日は保健室も開いています。話したいことがあれば、来てください。

冬休みも元気でね

冬休み、気持ちが緩んで、ついつい夜更かししがちになります。油断をして体調をくずしませんように。新年も元気に会いましょう！