



2026. 5. 7 いしかわけんりつ ちゅうがっこう ほけんしつ  
石川県立あすなろ中学校 保健室

# 『新学期疲れ』がでていませんか？



フレッシュな気持ちでスタートした新学期。最初は誰でも緊張するものです。ここまで張り切って頑張っていたけど、最近ちょっと気持ちが上がらないなと感じたり、朝起きた時に体が重く感じたりすることはありませんか？

慣れてきたかな？と思う頃に、知らず知らずのうちにたまっていた心と体の疲れが出やすくなります。

こんなとき、まずとってほしいのが『体の疲れ』です。早めに寝て十分睡眠をとりましょう。バランスのよい食事を心がけることも大切です。

適度に休むことも  
大切です

## そろそろ 熱中症 予防 始めましょう

5月は熱中症シーズンの始まりです！と聞いても、毎日のお天気は朝夕と昼の寒暖差があったり、雨で寒い日だったり、なんか今日は暑いくらいだなと感じる日があったりと、熱中症はまだピンとこない人もいるかもしれません。

## 始めよう！ 暑熱順化

でも、暑さに慣れていないこの5～6月が熱中症になりやすい時期といわれています。

暑さに負けない体づくりを、今のうちから始めましょう！



『新しい自分で新しい人間関係づくりシリーズ』第2弾

今回は、『学校での生徒さん同士の距離感』について考えてみたいと思います。

# 友だちとのちょうどいい距離感

学校生活の中で一緒に過ごす時間が長くなると、生徒さん同士の関係が深まることもあります。そんなとき、人によっては、距離感の難しさを感じる方もいるかもしれません。たとえば、こんな風に感じることはありませんか？

- \*いつも一緒にいないと不安
  - \*相手の気持ちを優先ばかりして疲れる
- などがある場合は、要注意です。

こんなサインは要チェック

- 一緒にいると疲れる
- 誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない



仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまい、本来頑張りたいと思っている学校生活自体が負担になってしまいます。

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。

困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や先生たちに話してみてください。



話したいときには気軽に話せて、離れたときは不安もなく離れられる。一人で過ごしていても居心地は悪くないし、みんなといたいときは無理なく関わられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

『あすなる中学校は、失敗してもだいじょうぶな場所』  
勉強だけじゃなくて、人間関係づくりも同じ。  
なんかいつもうまくいかないな…  
やっぱり人とのコミュニケーションって苦手だな…と  
感じてしまったとしても、だいじょうぶ。  
何度でもやり直せる場所です。

