

## 🌸最近、眠れていますか。

健康な生活のためには、適度な運動、バランスのとれた食事、適度な睡眠が必要です。あなたは最近、よく眠れていますか。そうでないと思う人は、リラックスして眠りにつくための方法の一つ、腹式呼吸を試してみたいかがですか。以下はそのやり方です。①仰向けになり、まず口から大きく息を吐きます。このときお腹がへこむのを意識します。②ゆっくりと息を吐ききったら、次に鼻から息を吸います。このときお腹が膨らむのを感じてください。③そして吸うときの倍くらいの時間をかけて、またゆっくりと息を吐きます。口から息を吐くのと一緒に、イヤなことや頭に浮かぶことを全て吐き出して頭を空っぽにするつもりで、深い呼吸を繰り返します。……どうですか。テストの前日など緊張して寝付けないとき、ぜひ試してください。



## 🌸知っていますか。「心のポスト」



保健・相談部員

1年 宮本・村上・藤迫、2年 福島  
3年 荒木・橋本

### 「心のポスト」に関するQ & A

Q1. 「心のポスト」って何ですか？

A 先生や友達に話しにくいことを書いて投函できるポストのことです。「直接相談したいこと」はもちろん「ただ誰かに知っておいてほしいだけのこと」も投函できます。

Q2. どこにあるんですか？

A 保健室入り口前の掲示板にあります。あまり人が通らない所です。安心して投函してください。

Q3. 「悩み事」しか書いたらだめですか？

A いいえ。悩み事以外でも大丈夫です。「嬉しかったこと」「楽しかったこと」「悲しかったこと」「腹が立ったこと」など、あなたが誰かに話したいことであれば何でもOK！また、備え付けの紙以外の紙を使っても問題ありません。

Q4. 秘密は守られますか？

A 安心して下さい。絶対に守ります。「心のポスト」は保健・相談部の先生しか開けません。

### 学校外の電話等で相談ができる機関

なやみいおう

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 [soudan@news.ne.jp](mailto:soudan@news.ne.jp) (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど

◇ 相談時間：24時間