ほけんだより 9月

令和8年8月24日
東広島市立磯松中学校

山田スクールカウンセラーさんから習った３つの『リ』

夏休みの間、みなさんは元気に過ごせましたか。

8月6日(木)に、山田SCさんから全校のみなさんに「ストレスとの上手なつき合い方」のお話がありました。ストレスは前向きに生きていくパワーになります。しかし、ストレスが強過ぎるとそれが暴言や体調不良につながることがあります。

ストレスはゼロにしなくて良いのです。「またがんばってみよう」と思えるよう3つの「リ」を試してみてください。



リフレッシュ

行動することで活力を取り戻す

読書　スポーツ　ゲーム　絵を描く　音楽　もの作り　自然のある所



ストレスを流す効果があるよ

※ゲームは依存症を予防してね。

リラックス

心と体の緊張をゆるめる

深呼吸
1・2・3で吸って 4でとめ
10 9 8 7 6 5 でゆっくり口よく

早めに寝る
お風呂に入る
体をマッサージする
ストレッチ

落ちつくよ。

リリース

心の中のモヤモヤを外へ手放す

モヤモヤしたことを誰かに話す
悩んだことを紙に書き出す



しんどいときは、手伝ってもらおう。お互い様。

※１人で抱えず誰かに相談してみてね。

依存症になっていませんか。

８月 16 日（日）の新聞に次のような記事がありました。

『ゲーム行動症（依存症）の疑いがある人が 10～20 代の 10.3%にみられたことが分かった。８年前の調査より２倍に増加。』



「ゲーム行動症」は、依存症のことで日常生活、学業、健康に問題が生じてもゲームを優先してしまうことです。

依存症は予防が大切。メディアコントロールを心掛けましょう。

（磯松中）

６月のメディアコントロール週間の結果

メディアの使用を２時間以内に制限できた人	６３％
夜９時以降にスマホの通信をしなかった人	５５％

メディアコントロール週間中でみなさんのよかったところ

- □ スマホを物理的に離した人が多く、使用時間を制限できていました。
- □ スマホを制限したことで、勉強に集中でき、質の良い睡眠がとれていました。
- □ テスト期間中に早起きができていました。

「プライベートゾーン」と「パーソナルスペース」

自分の心と体は自分だけのものです。それは相手も同じです。「心地よい」と感じる距離感は人それぞれ違います。

たとえ、仲の良い友達でも過剰にスキンシップをしたり、顔を近づけたりすると不快に感じる人がいることを知っておきましょう。お互いに安心できる距離は「腕一本分空ける」ことです。

万が一、あなたのプライベートゾーンを見たり、触ったりしてくるような人がいたら、「嫌だ！」と言って逃げてください。そして、信頼できる大人に知らせてください。



〈プライベートゾーン〉

体操服とハーフパンツで隠れる場所は、自分だけの大切な場所。

約束
- 他の人に見せない
- 他の人に触らせない



〈パーソナルスペース〉

他の人が自分に近づいたとき、これ以上近づかれると安心できないと感じるスペース。

約束
- 近づき過ぎると相手によっては嫌な気持ちになることを知っておく。