

保健室便り

チカラン日本人学校
2026年9月
NO.4

自分を大切に、周りの人も大切に
～変化の多い2学期を、心地よく過ごすために～

長期休業明けは、生活リズムや気持ちを学校仕様に戻すまでに時間がかかることがあります。
2学期は長く、行事や学習も多い時期です。自分の心と身体の変化を気かけながら過ごしていきましょう。

【在外校ならではの大変さ】

退学、編入が年間を通じて多い

- ・仲良しのお友達との別れ
- ・クラスの雰囲気が変化する

・海外に住んでいる

- ・学校と社会のルールの違いにモヤモヤすることがある
- ・医療機関や相談先の選択肢が少ないと感じることも

変化の多い環境で
いつも元気に過ごすのは難しいな



【成長すると心も変化します】

小学校4年生からの思春期の時期は、体とともに心も変化していきます。



自分のことや、周囲との関係について、新しい発見がある一方で
「どうしてこんな気持ちになるんだろう」
「自分の気持ちをコントロールできない」
と感ずることもあります。

しかし、それも成長の一つです。
変化した自分に慣れるまでには、時間がかかるものです。

みなさんへメッセージ

2学期は長く感じるかもしれませんが
ここを終えたら、3学期はあっという間です。

学校は、担任の先生だけではなく。
先生達はチームになって、みなさんの学校生活を
支えています。

困った時、誰に相談したらよいか分からない時も
大丈夫です。

話しやすい先生に声をかけてくださいね。
一緒に考えてくれる人が、学校にはいますよ。



「心の健康」は、小5と中1の保健で
学習する内容です

【心と身体はつながっています】

心と身体は、お互いに影響し合っています。

心配や緊張、ストレスなどで心がしんどい時は
頭痛、腹痛、吐き気、だるさ、眠れない
といった症状が現れることがあります。

「なんとなく調子が悪いな」と感じたら
心の疲れのサインかもしれません。

困った時は、1人で抱え込まないで

- ・疲れたら休む
- ・自分の気持ちを
- ・困ったりモヤモヤしたら相談する

自分の身体と心を休ませたり、整理するのも
一つの方法です