



新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい生活には慣れてきましたか？今までと違った環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばり過ぎている人もいるかもしれません。昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

GOODな生活リズム作れていますか？

<p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはととっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を 1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。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、心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたたいきは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- 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

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こまず、身近な大人や保健室に話してみてください。

