



# hibarinからのメッセージ



## 新しい学年の生活はどうか？

友だちと仲良くしているけど、たまに苦しい気持ちになるな



笑って生活しているけど、ちょっとつかれてきたな



## そんな時はどうしたらいいのかな？

好きなことや、たのしいことをしていたら、元気になったよ



友だちや家族、先生に相談したよ



4月は新しい友だちができたり、先生が変わったりと、環境(かんきょう)が変わって緊張(きんちょう)していますが、5月になって生活になれてくると、体や心のつかれを感じやすくなります。「ねむれない」「あまり食べたくない」「やる気がでない」など、五月病といわれる症状(しょうじょう)が出ることもあります。

また、6月は梅雨に入って「外で遊びたいけれど雨が降って外に出られない」など、気持ちが晴れないこともあります。

みんないろんな方法で体や心のつかれをとっていると思いますが、心の専門家(せんもんか)の「スクールカウンセラー」にも相談してみてね。

毎日いるわけではないので、いつ相談できるのか、担任の先生や保健室の先生に聞いてみてね。

**心が元気になると、今よりもっと楽しく生活できるようになるよ!**



【一人でなやまないで、そうだんしてみよう】

○ いばらき子どもSNS相談

URL:<https://line.me/R/ti/p/@190ostfe>

○ 子どもホットライン

TEL:029-221-8181

FAX:029-302-2166

○ 24時間子どもSOSダイヤル

TEL:0120-0-78310

生徒支援(せいとしえん)・  
いじめ対策推進室(たいさくすいしんしつ)  
イメージキャラクター「hibarin」