



2学期になってから3回も保健室で休んでしまっています。朝ごはんは時間がなくて食べれません。何もしていないのに、頭が痛くなったり、背中が痛かったり、胸らへんがムカムカします。どうしたら体調を良好にできますか。(なるべく朝ご飯を食べろはまだ難しいのでそのほかでお願いします)

僕も中2男子でそういう感情がありますが自分はそういう感情がある人なんだなーって受け入れてます。人間の感情は普通とかはなく人それぞれあると思ってるから、怖がる必要はないと思います。あと小さい小動物を潰したい欲があることに気づいたとき僕もそんな感じに不安になった時がありましたが、別に社会で生きていく上で問題があるわけじゃないので、人間はこういう感情もあるのかーって面白がったら不安が少なくなりました。参考にしてくれたら嬉しいです。

