

新年度が始まって1か月がたちました。頑張っていた子供たちも疲れがでてくる頃です。保護者のみなさまもお疲れは  
でていませんか。新型コロナウイルス予防に伴う制限の多い生活が続く中、いろいろやストレスを感じる子もいる様子です。

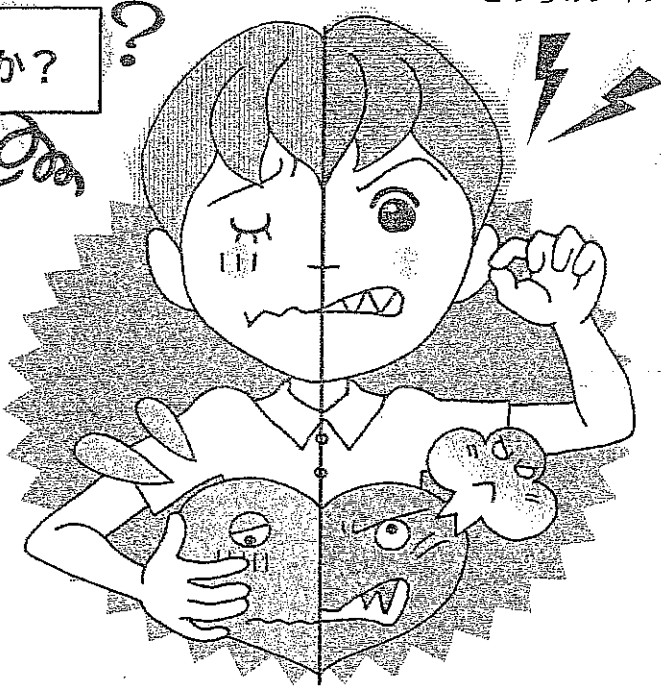
# ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさん  
タイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分が  
どっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

お子さんはどっちのタイプですか?

ウジウジさん  
タイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を  
他人と比べてしまって  
落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を  
想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐに  
あきらめてしまいやすい

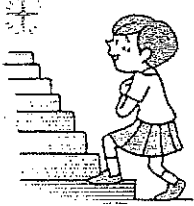


カリカリさん  
タイプ

- ☑ すぐにカッとになって人のせい  
に  
してしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに  
物事を正しいかどうかだけで  
判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると  
決めつけてしまいやすい

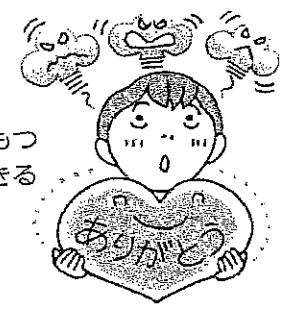
## ウジウジさんタイプへのアドバイス

- 🌸 **できそうな目標を順にこなそう**  
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- 🌸 **今できることを考えてみよう**  
今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- 🌸 **「できていること」に目を向けよう**  
自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。



## カリカリさんタイプへのアドバイス

- 🌸 **白と黒の間を考えよう**  
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- 🌸 **「ありがとう」を探そう**  
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- 🌸 **見方を変えてみよう**  
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

- 🌸 互いに話す
- 🌸 部屋の片付けをする
- 🌸 本を読む
- 🌸 ゆっくりお風呂に入る

5月病について  
新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることを5月病と呼んでいます。

📦 体: なんとなくだるい 食欲が無い 頭痛  
📦 心: 不安やあせりを感じる やる気が出ない  
イライラする

お子さんはゆっくり眠れていますか?  
毎日朝ご飯を食べていますか?

保健室にはいろんな子供たちがやってきます。ずっと話をしている子、段ボール工作が好きな子、カードゲームが好きな子それぞれですが時計を見て休み時間の終わりを確認し教室に戻っていきます。リフレッシュして頑張っているようです。

新年度が始まって1か月がたちました。頑張っていた子供たちも疲れがでてくる頃です。保護者のみなさまもお疲れは  
でていませんか。新型コロナウイルス予防に伴う制限の多い生活が続く中、いろいろやストレスを感じる子もいる様子です。

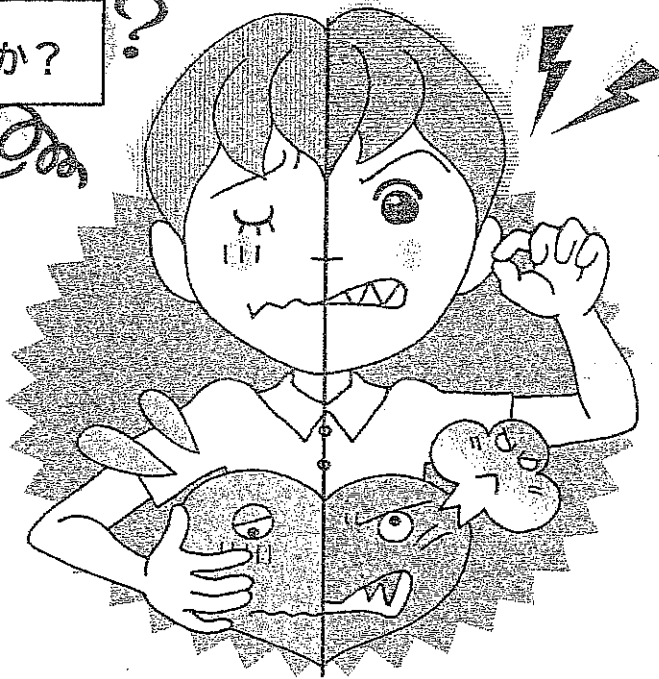
# ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

お子さんはどっちのタイプですか？

## ウジウジさんタイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



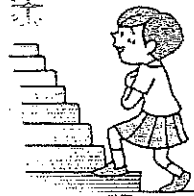
## カリカリさんタイプ

- すぐにカッとになって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

#### できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



#### 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

#### 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

### カリカリさんタイプへのアドバイス

#### 白と黒の間を考えよう

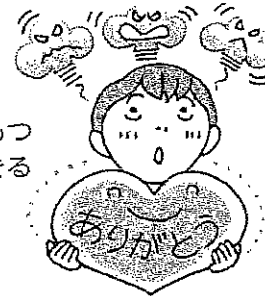
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

#### 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

#### 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



## 自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります



5月病について  
新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることを5月病と呼んでいます。

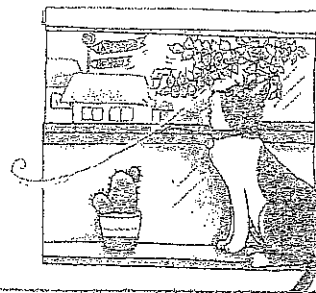
**体**: なんとなくだるい 食欲が無い 頭痛  
**心**: 不安やあせりを感じる やる気が出ない イライラする

お子さんはゆっくり眠れていますか？  
毎日朝ご飯を食べていますか？

保健室にはいろんな子供たちがやってきます。ずっと話をしている子、段ボール工作が好きな子、カードゲームが好きな子それぞれですが時計を見て休み時間の終わりを確認し教室に戻っていきます。リフレッシュして頑張っているようです。

# ほけんだより

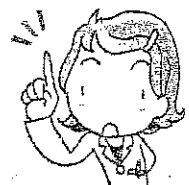
5月



しんがくねん 新学年になって1か月。そろそろなれてきましたか？お疲れぎみの人もいるかもしれませんね。からだ 心 の疲れはだれにでもありますが、「いつもよりつらいなー。」とおもったら先生にお話してみましよう。ほけんしつ 保健室でもお話をきくことができますよ。

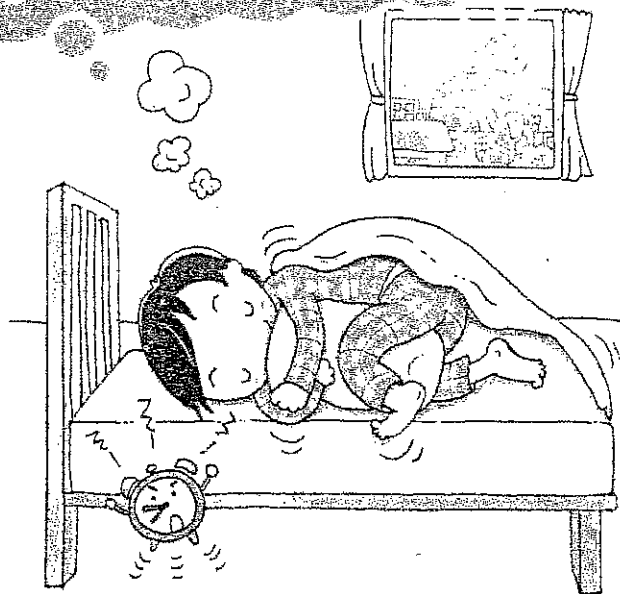
令和3年5月10日 東成井小学校

5月の保健安全目標「生活のリズムをととのえよう」  
「遊具を正しく使おう」



## その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

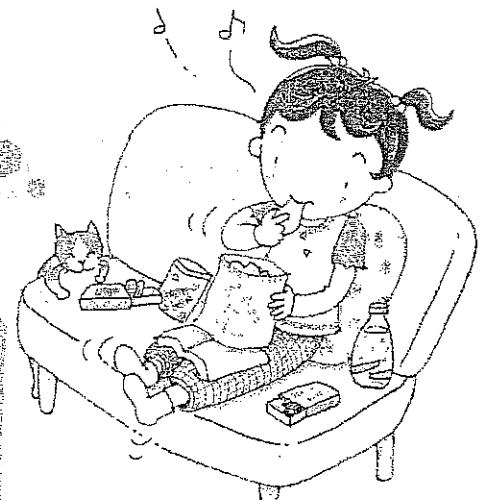
あとちょっとだけ...



**ゲ** ームのやりすぎで、自が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...

**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましよう。

