

ほけんだより 5月



令和3年5月14日 小松市立稚松小学校 保健室

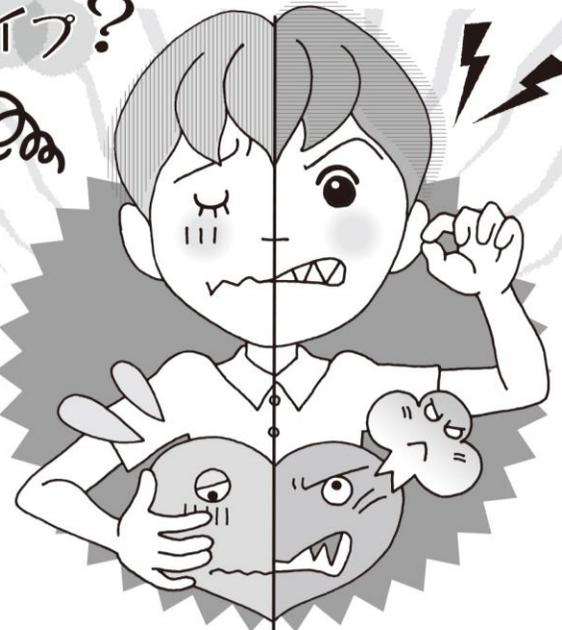
ストレスと上手につきあおう!

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。

あなたはどちらのタイプ?

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
- ✓ 起こってもいけ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、気持ちも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**
自分の欠点が心配なら「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心にながら感謝ができるかも。

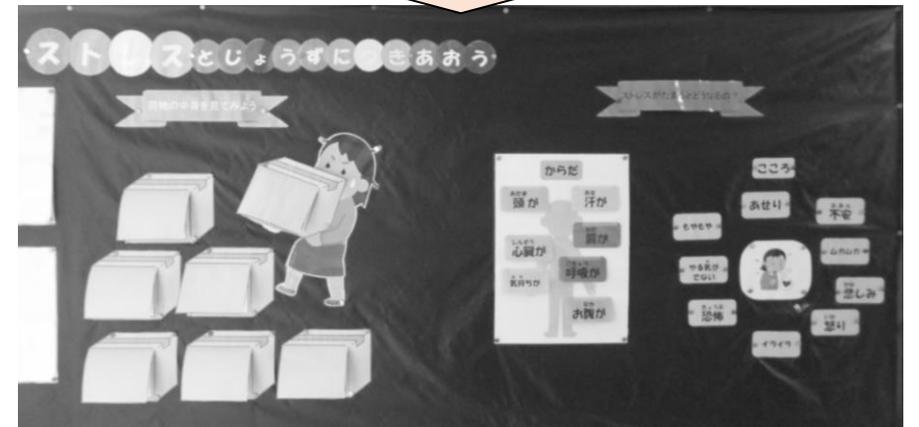
❁ **見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

5月のほけん目標は

【心とからだの成長について考えよう】です

新学期が始まって1か月と少しが経ちました。環境が変わると新しい出会いやチャレンジがたくさんありますが、不安を感じたり悩みを抱えたりとストレスに思うこともあるかもしれません。そんなストレスと上手につき合うには、自分に合った方法で心のケアをしていく必要があります。自分の心と対話したときに「もやもや」や「イライラ」、「やる気がでない」などの心を見つけたときは、少し立ち止まってゆっくり心を休ませましょう。

「ストレスってなに? 分からない…」って人は保健室前掲示をみてね!



おうちの方へ

ストレスは決して悪いものではありません。生きていくために必要なものです。親が先回りしてやみくもにストレスの原因を排除してしまうのではなく、**子ども自身が自分にとって最適なストレスの発散方法を見つけられるように**時間をかけて一緒に考えてあげてください。

また、来週は「生活習慣チェック週」です。**生活リズムを整えることはストレスに負けない体づくりにつながります。**ぜひ、親子でチェックをおねがいします。