

5月 ほんんだよい

R4.5.10
尾張旭市立東中学校
保健室

新年度がスタートして、約1ヶ月。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れて、慌ただしい日々が少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか身体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込み気味」など、そんなことはありませんか？

学校生活の中で新しいことや変化がたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、心も体も疲れやすくなります。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…など、動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

いろいろなことを『頑張るとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいです。

国立成育医療研究センターが2021年2月19日～3月31日の期間で小学校1年生～高校3年生までの子どもたちに行ったアンケートで、「こどもが考えた気持ちを楽しめる23のくふう」があります。コロナ禍で生活することが当たり前になっていますが、コロナのせいでもそうでなくても、人は様々なストレスの中で生活しています。ストレスを感じた時（嫌なことがあったり、イライラしたりした時）あなたはどんなことをして気持ちを楽しんでいますか？



～ こどもが考えた気持ちを楽しめる23のくふう ～



1 だれかに話す
聞いてもらう

2 声に出す

3 書き出す

4 絵をかく

5 歌う 音楽をきく



6 本やマンガを読む

7 動画を見る

8 ゲームをする

9 遊ぶ

10 運動する
体を動かす



などなど…

この他にも色々な方法があります。みなさんもぜひ、ホームページを見てみてくださいね。

また、気づいてくれていると思いますが、5月の健康チェックカードには、「心の天気」の項目が追加されています。体だけでなく、心の健康にも目を向けることが大切です。1ヶ月、しっかりと取り組みましょう。

キ リ ト リ

東中のみなさんはどのようにして過ごしていますか？みなさんの気持ちを楽しめる方法を教えてください！
そして東中のみんなでシェアしましょう★
保健委員が集計し、みなさんに伝えます！！

あなたのくふう

5月10日(火)～5月23日(月)

までの期間で募集します！

この期間中に各クラスの保健委員に渡してください。

たくさんの参加をお待ちしています！

年 組

