

ほほえみ



平成29年5月8日

富加小学校 保健室

自分でできる解消法を考えよう！

新しいクラス、新しい担任の先生、新しい友だちに囲まれて始まった、新しい学年。早く慣れようとがんばっていた人も、まだちょっと不安な人も、そろそろ疲れが出るころかもしれません。

「がんばろう。うまくやろう。」という気持ちがあるからこそ、私たちは時々「疲れたな。」と感じます。あなたはどうか？今の自分を振り返ってみましょう。

こんなことはありますか？

- ・イライラする
- ・やる気がでない
- ・友達といるのがめんどろ
- ・食欲がない、逆に食べすぎる
- ・よく眠れない
- ・頭痛や腹痛がある
- ・げりや便秘をよくする

これは、心や体が疲れすぎているサインです。ゆっくり休んでみよう。

心や体が軽くなる、あなたにぴったりの方法はどれかな？

①からだを動かす



②自分の思いを書いてみる



③お腹を使って深呼吸



④なりたい自分をイメージする



⑤音楽をきく、歌う



⑥とにかく笑う



生活リズムチェックを行います！

ゴールデンウィーク明け5/9（火）～13（土）に行います。元気な体と心は、規則正しい生活習慣から！しっかり取り組んでくださいね。1週間取り組んだあとは、振り返りをして、お家の人にひとこともらって5/15（月）に学校に提出しましょう。（5年生は16日（火）に提出）やり方は、生活リズムチェックカードの表紙裏をみてね。