

ほけんだより 9月

流山市立
西深井小学校
No. 5

夏休みが明け、学校が始まりました。元気にみなさんに会うことができうれしいです。
長いお休みだったので、まだ夏休み気分が抜けない人も多いと思います。少しずつ心と体を学校モードに切り替えていきましょう。



9月からの生活に不安や悩みがありストレスを感じている人もいるかもしれません。“適度なストレス”は心の成長に役立ちますが、きちんと対処ができないと心や体に悪い影響が出てきます。大切なのは、ストレスと上手につきあっていくこと。自分なりのストレス解消法を知っておきましょう。

ストレスの原因

- ・不安や心配なことがある
- ・友だちとの関係
- ・勉強が難しい
- ・習い事で忙しい

など

ストレスが重なり
限界になると...

体に現れるサイン

- ・お腹が痛い ・頭が痛い
- ・食欲がない ・ねむれない

心に現れるサイン

- ・やる気が出ない ・イライラする
- ・気分が落ちこむ ・集中できない



ストレスと上手に付き合う方法を見つけよう！

好きなこと、楽しいことをして 気分を変える

- 音楽をきく
- 好きなものを食べる
- 本を読む
- 体をうごかす

など



誰かに相談する

- 一人では抱えこまず、周りの大人に相談しましょう。
- 必ず力になってくれる人がいます。



せい かつ 生活リズム も ととの 整えよう



抜け出せ！夏休みモード



秋は気持ちの切り替えの季節？

9月には夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



暑い日がまだまだ続きます

今年も、厳しい暑さが9月以降も続きます。引きつづき熱中症に注意して過ごしましょう。

