

新学期が始まり 1 か月になりました。動く少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の新しい環境の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズム。連休になりますが、学校があるときと同じような生活リズムで過ごせるように計画できるといいですね。

ここからさ
疲れませんか?

そして…こんなことはありませんか?

- イライラする
- やる気がでない
- 好きなことも楽しくない
- 起きられない
- 眠れない
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない
- 疲れている
- 元気がでない
- 学校にいきたくない

少し新しい生活になれてきたところでストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時には、肩の力を抜いてゆっくり休みながら、ここにもお薬をあげてくださいね。

自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



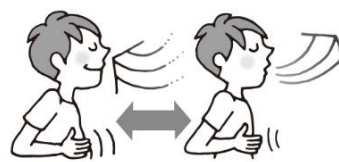
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

家の人・友だち・先生
…誰かに話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることもあります

ゲームライフシヨンのススメ

ゲームをついついやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさんあるからです。逆にこのしかけを使えばゲーム以外にいろんなことを楽しくこなす手助けになります!!ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

- ① まずは報酬を決める!
例えば…ドラマを1話分見る
好物のお菓子を食べる
SNSを見る など
- ② 目標タイムを決める!
例えば、この課題を〇時までには終わらせるなど。
コツは、自分がクリアできるレベルにすること!
クリアできれば①で決めた報酬をゲット!!
クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です!

時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないようほどほどにしてくださいね。

先日、スクールカウンセラーだよりを配布しました。切り取り線がついており申し込みできるようになっております。そのお便りがなくても予約できますので担任の先生または保健室までお知らせください。

* 菱田 智恵先生 (ひしださとえ)
毎週火曜日 10:00~16:00
保健室の前のカウンセリングルームでお話しします。

