

太陽がしずむ時刻が早くなり、朝や夕方になると寒く感じる日が多くなってきました。放課後に、公園などで遊ぶときは、安全に気をつけて、暗くなる前におうちに帰りましょう。



ストレスってなに？

ストレスとは、なんらかの原因で、体や心が「緊張している状態」を言います。この状態が続くと、体調が悪くなったり、気持ちがいらいらしたりします。そのため、まずは、自分のストレスの「原因」が何かを知ることが大切です。そして自分に合った「ストレスを減らす方法」を見つけてみましょう。

ストレス反応の例

からだ
頭痛や腹痛、
食欲が落ちるなど

こころ
イライラする、
おろちこむなど

こうどう
ひとものにあたると
やけ食いなど

リラックス方法の例

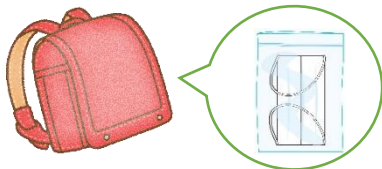
おなかをふくらませて呼吸を
すると、緊張がやわらぐよ

気分転換
相談・会話
腹式呼吸

しかし、ストレスは、悪いことばかりではありません。目標に向けて頑張ったり挑戦したりする「エネルギー」となって、自分を成長させてくれる良いはたらきもあります。ストレスと上手に付き合っていきましょう。

危い遊び方をしている人は、いませんか？

最近、遊具でのケガが、ふえています！



ランドセルに予備のマスクは、入っていますか？