

ほけんだより



令和6年12月2日
千代田区立麹町小学校
校長 田村砂弥香
養護教諭 野地ひとみ

12月の保健目標 「ストレス解消法について学ぼう」

今年もあと少しで年越しを迎えます。「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

ストレス解消法の紹介



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



裏面をご覧ください⇒

めん えき りよく
免疫カアップ!

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!
風邪などにかかりにくくなります。



わら
笑って

わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

じぶんもみんなも幸せに!

わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



保護者の皆様へ



次の日程で学校保健委員会を開催いたします。当日は保護者会があり、その後の時間に開催いたしますので、ぜひご参加ください。事前の Forms に回答していなくても当日ご参加いただけます。

令和6年12月6日(金) 15時30分~16時30分 体育館

講演 「親と子どもの望ましい関わり方」—肯定的な感情でわが子と向き合う—

講師 学校発達心理研究所 発田 憲 様