

自分をほめよう



## 自分を大切にしていますか？



不安なことや心配事があって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりすることはありますか？それは、あなたの心からのSOSのサインかもしれません。

いつも楽しく元気に過ごすことができれば幸せですが、毎日生活していると誰でも悩んだりやる気が出なったりすることもあります。でも、それは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心がほぐれるように自分なりのリラックス方法をやってみましょう。

例えば、運動、読書、料理、ゲーム（時間を決めてね!）、音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなどはどうですか？私は、好きなものを食べること（チゲ鍋にハマっています!）と、散歩をすること、お友達に話をするなどで心がほぐれてリラックスできます。

自分の心と体の健康を自分で守ることができるようになるために、リラックス方法をたくさん見つけておきましょう。いつも頑張っていることを一番よく知っているのは、あなた自身です。自分のことを大切にしてくださいね。

## イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。  
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

## 心のための 豆知識

言葉にしなきゃ、



伝わらないよ。

## こんな ストレス解消法も あります



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

## 保護者の皆様

日頃から本校の教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。寒い日が続く、感染症が心配されます。インフルエンザに感染した場合は、裏面の「インフルエンザ出席停止早見表」をご活用ください。お子様や周りの人たちを守るためにも、出席停止期間をご確認ください。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

