



人はみんな同じではなく、少しずつの違いをいくつも持っています。

人は違って当たり前であり、その違いが個性につながり、世の中を豊かにしているのです。

あたら ねん はじ
新しい1年が始まりました。どんな 目標 をたてましたか？

いちねん けい がんたん
『一年の計は元旦にあり』この言葉には「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。

おぼろげでも何かしらの 目標 をもとに計画を立て、一歩ずつ 着 実に進んでいきたいですね。

寒ーい冬 健康 習慣 意識しよう



食べすぎ&運動不足に
なりがち。日常生活に
運動を取り入れよう。



インフルエンザやノウ
イルスの予防にしっかり
手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽し
いこと、気持ちいいこと
を意識してやってみよう。



夜更かししないでしっか
り睡眠。規則正しい
生活習慣はキープ。

からだのふちょう インフルエンザかも？

●あたまがいたい



●38℃をこえるたか熱



●さむけがする



●きんにく・かんせつのいたみ



3年生のみなさんはまさに、自分の将来に向かって重要な一歩を決める時を迎えています。すべて自分の望みどおりの結果を得ることは簡単ではありませんが「もっとよく考えて、違う方法を選んでおけば…」という後悔だけはしないでほしいです。

休養・睡眠をしっかりとって、心身のコンディション調整に重点をうつし、存分に力を発揮してほしいと思います。



ストレスとうまくつきあおう～ストレスマネジメント～

何かできごとがおこると、
(ストレッサー)
私たちはそのできごとを
「快(GOOD!)」
「不快(BAD!)」
「無関係」
の3つに意味づけします
(認知的評価)

「不快(BAD!)」
と意味づけした場合には、
ココロやカラダにいろいろ
な反応がでています
(ストレス反応)
→ココロ、カラダの
興奮状態

このココロとカラダの
興奮状態は、私たちに
大きな負担をかけます
そして、精神の不調や
病気の原因になります

そこで、私たちはストレス
反応を減らすために
いろいろな工夫をします
(コーピング)
*ストレッサーをとのぞく
*ガマン *逃げる、避ける
*予測する *リラックス
*仲間をみつける
*考え方を変えてみる
*カラダを動かす

有効なコーピング法を状況
にあわせて正しく使って
いくことができると、
ココロもカラダも元気に
生きていくことができます
(ストレスマネジメント)