

ほけんだより

6年生の皆さん、

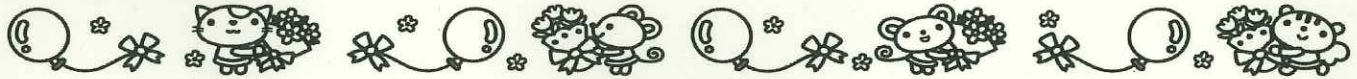
ご卒業おめでとうございます。

在校生の皆さん、

ご進級おめでとうございます。

みなさんそれぞれの嬉しい春を迎える時期になりましたね。

この1年の「良かった部分」を振り返り、新たなスタートへの糧にしましょう。



新しい環境に向けての準備をしましょう

規則正しい生活リズム



朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



自分の心と体に向き合う時間をつくりましょう

ストレスへの 対処法

自分に合ったストレス
対処法を見つけてみま
しょう。



人と話す



思いをノートに
書いて整理する



好きなことをする



体を動かす



見方を変える

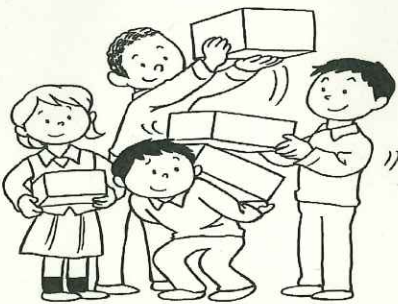


原因をなくす

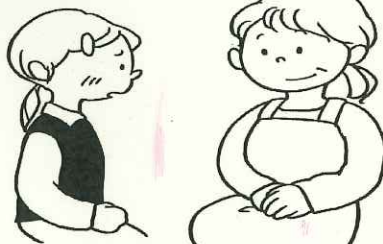
不安に思う事があれば...

誰かに相談 してみよう

悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決することができないこともあります。そんなとき、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。



一人で抱え込まないで



信頼できる人に話してみよう



- ・チャイルドライン
- ・こころの健康相談統一ダイヤルなど

相談ダイヤルもあります