

# げんき



狭山市立入間川東小学校

R5年2月号

## ストレス解消法（元気になる方法）を見つけよう

毎日の生活の中でがまんや緊張、悪いできごとが続くと、それがストレスとなり、やる気が出なかつたり、気分が落ちこんだりすることがあります。同じ経験をしてもストレスの感じ方は人によって違います。強いストレスを放っておくと気持ちだけでなく体の具合まで悪くなることがあります。

自分に合う解消法を見つけ、ストレスが大きくなりそうだと感じたときは、早めに和らげるように心がけましょう。

### なやみごとの例

- ・友達との関係、家族のこと
- ・勉強のこと
- ・からだのこと
- ・環境の変化 など



感じ方は人それぞれ

### ストレスによって現れる変化

- からだ…おなかや頭が痛くなる、
- 心臓がドキドキする
- 心…落ちこむ、やる気がでない
- イライラする
- 行動…集中できない、物や人にあたる

## 自分にあったストレス解消法を見つけよう

誰かに話す、外で体を動かす、本を読む、ゆっくりお風呂に入る、ゲームをする、好きな音楽をきく、たくさん笑う、おいしいものを食べる、たっぷり睡眠をとる、など



## 生活習慣病って何？

生活習慣病とは、食事・運動・休養などの生活習慣が大きく関係する病気のことです。がんや心臓病、高血圧などが含まれます。

### !!危険度チェック!!

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動しない
- よくかまず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも当てはまった人は要注意!

毎日の生活を見直してみましょう!

## 体も心も 鬼は外!



### ご家庭の方へ

緊急連絡先の変更はありませんか? 急な発熱やけがをしてしまった場合、自宅や勤務先、携帯電話へ連絡させていただくことがあります。変更がありましたら、担任へお知らせください。