

なないろ

七色ルームだよ

令和3年12月22日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
SC

七小のみなさん、寒さが本格的になってきました。体調管理には十分に気を付けてくださいね。

今回は「ストレスってなんだろう？」がテーマです。みなさんは冬休みにどんな予定があるかな？学校がある毎日とはちがって、冬休みはゆっくり休めることもあります。しかし、いつもとちがう活動をすることで、つかれがたまりやすくなる時でもあります。「ストレスがどのようにして起こるのか」を知って、ストレスと上手に付き合いながら、充実した冬休みにしていきましょう。

★ストレスってどのようにして起こるんだろう？

ストレスとは、急に起きるものではありません。

ストレスは、必ず、出来事をきっかけにして起こります。

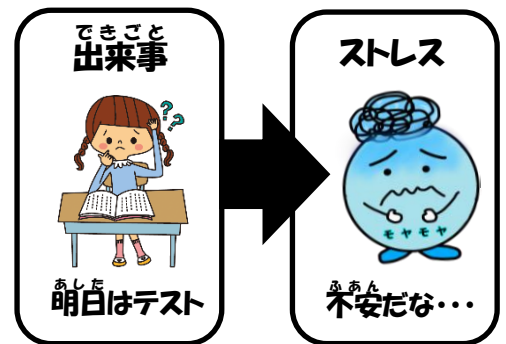
みんなもストレスを感じた時の前には「出来事」があるはずですよ。

最近ストレスを感じた時はどうだったかな？

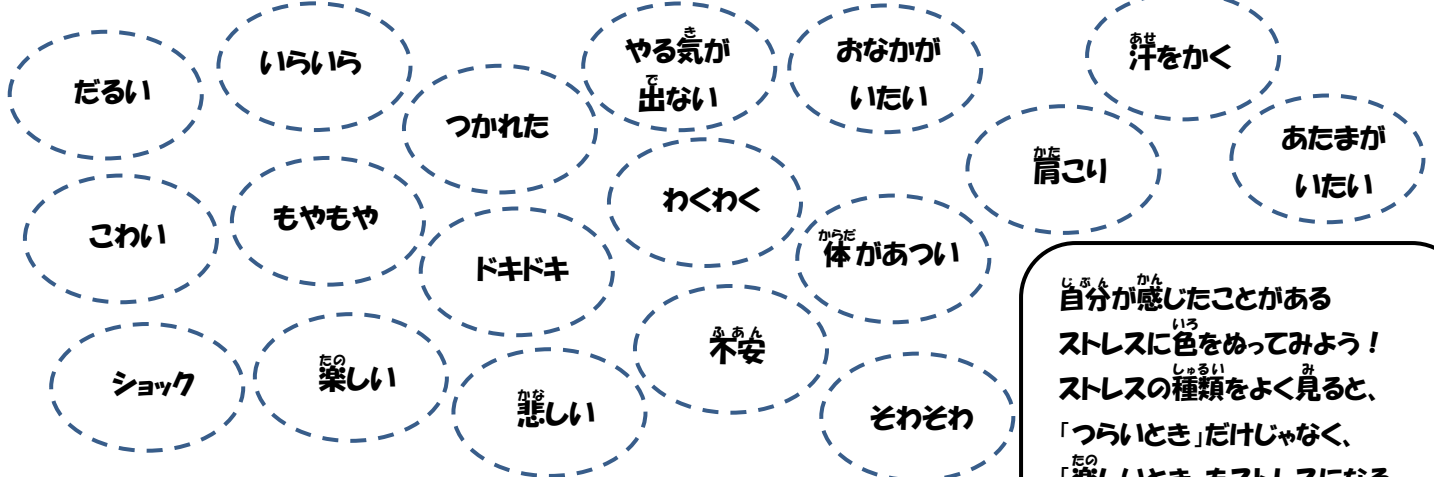
例) 出来事 → ストレス

「明日からテストがある」 → 「不安になる、もやもやする」

「ゲームで負けた」 → 「イライラする、やる気がでない」



★出来事があった時に起こるストレスには沢山の種類があるよ！色をぬってみよう♪



七色ルームの開室日

1月 11日(火)、18日(火)、25日(火)

2月 1日(火)、7日(月)、8日(火)、15日(火)、18日(金)、22日(火)、25日(金)

児童の皆さんは中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。

予約は保健室前の予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。

自分が感じたことがある
ストレスに色をぬってみよう！
ストレスの種類をよく見ると、
「つらいとき」だけじゃなく、
「楽しいとき」もストレスになる
ことが分かるね！

