

なないろ

七色ルームだよ

令和4年12月21日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
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りますか？

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。

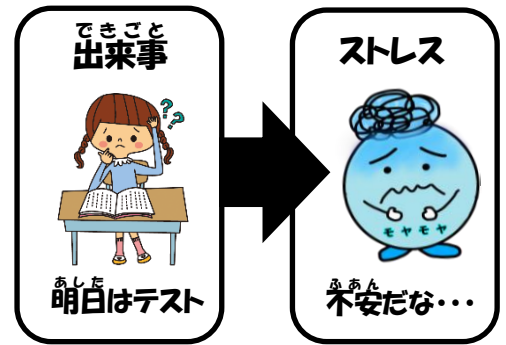
みんなもストレスを感じた時の前には「出来事」があるはずですよ。

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♪

だるい いろいろ つかれた やる気が出ない おなかがいたい 汗をかく

こわい もやもや ドキドキ わくわく 体があつい 肩こり あたまがいたい

ショック 楽しい 悲しい 不安 そわそわ

あたまがぐるぐるする るるん むい

七色ルームの開室日

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！

1月 17日(火)、24日(火)、31日(火)

2月 7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

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

予約は担任や保健の須山先生に伝えるか、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。

