

なないろ

七色ルームだよ

令和8年7月7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、七小フェスティバルの準備は進んでいますか？暑い日が増えてきました。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。新しいクラスにもなれてきたころだと思います。緊張がなくなり、たまったつかれを感じやすくなるころです。「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、充実した学校生活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

→

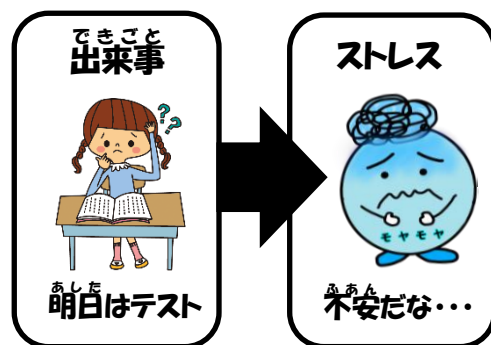
ストレス

「明日からテストがある」

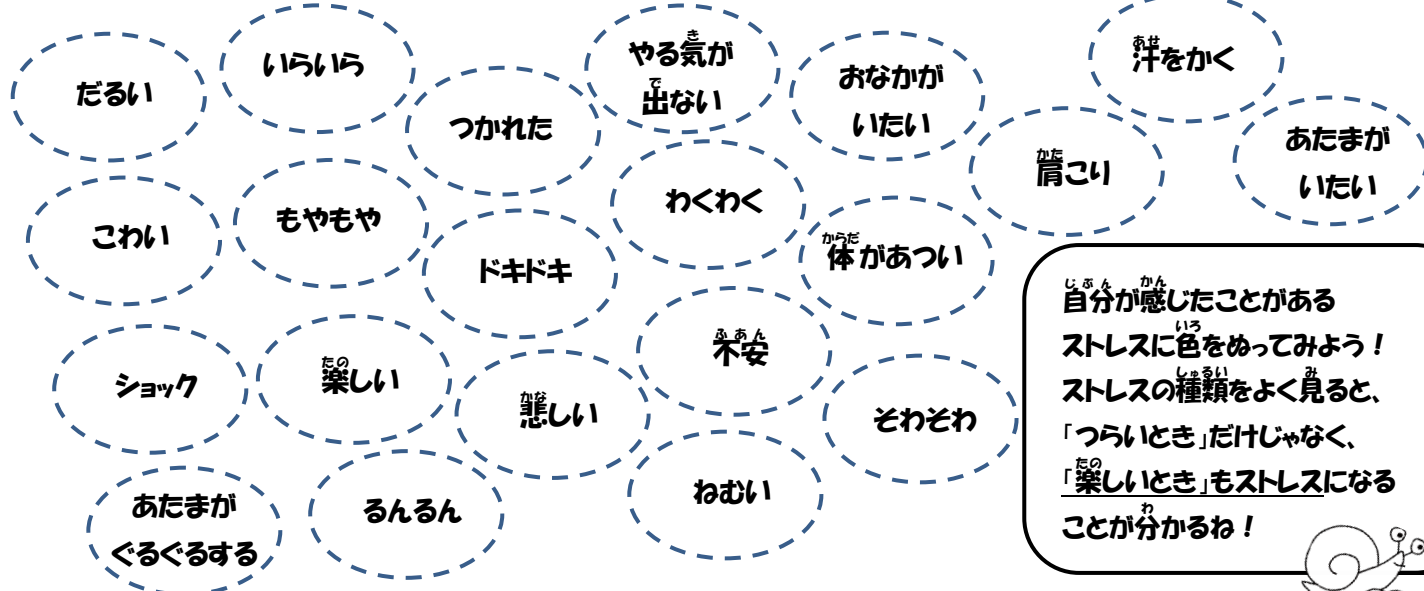
「不安になる、もやもやする」

「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♪



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」だけでなく、
「楽しいとき」もストレスになる
ことが分かるね！

なないろ かいしつび
七色ルームの開室日

7月 7日(火)、14日(火) 9月 1日(火)、8日(火)、15日(火)、29日(火)

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。

予約は担任や先生に伝えるか、七色ルームドアの予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。