

8月 保健だよ！

日之影小学校
保健室発
夏休み特別号

2021年に全国の子どもたちが「お気に入りのストレスはっさん法」についてのアンケートに答えました。その結果をみなさんにもしょうかいします。夏休みは、友達や先生と会う時間がへったり、コロナウイルスのえいきょうで思うようにお出かけできなかつたりもします。そんな中で、いやなことやイライラすることがあった時に、少しでも気持ちを楽にするためのヒントが見つかるかもしれません。

子どもが考えた気持ちを楽にする「23」のくふう

- 1 だれかに話す・きいてもらう
- 2 声に出す
- 3 紙にかきだす
- 4 絵をかく
- 5 歌う・音楽をきく
- 6 本やマンガをよむ

- 7 動画を見る
- 8 ゲームをする
- 9 あそぶ
- 10 運動する
- 11 物ではっさんする
- 12 リラックスする

- 13 ねる・ふとんにくるまる
- 14 だきしめる・あまえる
- 15 そとで出る・場所をかえる
- 16 考える
- 17 考えない
- 18 好きなことをする

- 19 食べる・料理をする
- 20 泣く・笑う
- 21 自然にふれる
- 22 その他いろいろ
(そのままにする、いつもどおり
すごくすなど)
- 23 あなたのくふうは？
()

いいことを見つけて心のけんこうづくりを！

ひと　こころ
人は心がおちこむと、いやなことやきらいなことばかり考えてしまいがちです。そんなときこそ、
「うれしかったこと」や「できたこと」に目をむけてみましょう。



ほん
本をよめた！



ひる
昼ねができた！



み
ひこうきを見た！



た
スイカを食べた！

おくはらせんせい
おくはら先生のさいきんのいいことは・・・

- ・ おふろあがりにアイスを食べた！
- ・ くるまなか
車の中をそうじしていたら100円玉（えんだま）が見つかった！（ラッキー！）



わーい♪

どんなに小さなことでも、自分にとって「うれしかったこと」「できたこと」であれば○です。
いいことをたくさん見つけて、心もけんこうにすごせるといいですね。

まちがいさがしにちょうせんしよう！（こたえは7つです）

