

かいしょうほうほう なん

みなさんのストレス解消方法は何ですか？

学芸会も終わり、寒い日が多くなってきていますね。冬はいろいろな原因でストレスがたまりやすいと言われています。みなさんは、自分なりのストレス解消方法がありますか？今、「思いつかないな～」と思っている人は、下に書いてある方法を試してみてくださいね！



スポーツをする



食べる



寝る



絵をかく



お風呂に入る



日記などの文を書く



おどる



歩く



深呼吸をする

友達と意見が違っていい。

悩みの8割(多く)は人間関係という言葉がありますが、みなさんの中にも友達との関係で悩んでいる人がいるかもしれません。

例えば友達と意見が違うとき、あなたはどのようにしますか？友達に自分を合わせますか？それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみますか？相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、そうでない人もいます。また、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいます。

まずは、仲の良い友達でも、意見が合うときもあれば、合わない時もあるということを知っておきましょう。意見が合わないからと言って、相手や自分のどちらかが絶対悪いというわけではありません。お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係で過ごせたらいいですね。

もし悩みがあって話を聞いてほしかったりする場合には、保健室でもお話することが出来ます。また、お話しできる人を教えることも出来ますので、声をかけてください。

こんげつ

今月のまちがいさがし

みぎ ひだり え ちが

右と左の絵で違うところが7つあります。全部見つけられるかな？



こんげつ

今月のけいじばん

こんげつ

けいじばん

こうない さくひんてん

やす

じかい

たの

今月の掲示板は、校内作品展のためお休みです。次回をお楽しみに！

りゅうこう

てあら

すいぶん ほきゅう

ひつよう ひと

インフルエンザが流行してきました。手洗いや水分補給、必要な人はマスクをして、元気に過ごせるといいですね。