



三木市立豊地小学校  
令和4年3月7日  
保健室  
おうちの人と読みましょう

3月は1年の締めくくりの月です。この1年間を振り返って、  
どんなことを思いますか。

心もからだもそれぞれのペースで大きく成長をしたことと思います。  
この1年間に経験したことや感動したことなどを新たな力として、  
みなさん一人一人が、明るく笑顔でまた一步成長できますように。



## 「ありがとう」が いっぱい

3月9日は、3（さん）と9（きゅう）で「サンキュー」→「ありがとうの日」とい  
われています。たくさんの人に「ありがとう」と言葉にして  
周りの人に感謝の気持ちを伝えてみましょう。



☆みんなが優しく声をかけているところを  
よくみかけます☆

- ・友だちが困っていたら、すぐに「どうしたん？」と優しく声をかけています。
- ・リモート授業の準備を、みんなで力を合わせて手際よくしています。
- ・休み時間にドッジボールをしているとき、6年生が下の学年の子に優しくボールをまわしています。
- ・「わからへんかったら教えて。」と、友だちを見守っている子がいます。



当たり前なのが、当たり前ができる「とよちっ子」は本当に素晴らしいです。見ていてとても気持ちがよく、元気が出ます。いつも笑顔で元気を届けてくれてありがとう。



## ストレスってなに？



6年生が、スクールカウンセラーの櫻井先生のお話を聞き、「ストレス」について学びました。(ホームページにも掲載しています。こちらから→)



### ストレスってなに？

・何かあったときに心や体が反応することです。

例えば、6年生だと、進学することがストレスになりやすいので、一つ質問します。中学生になるにあたって、どんな気持ちですか？

- ・大変そう ・忙しそう ・楽しみだな ・バス通学が始まるな
- ・バスの時刻に遅れないかな ・不安だな ・よくわからない
- ・全部当てはまるな ・勉強についていけるかな

↑

新しいことに会っていきから、不安と楽しいことがあって当然！

### ストレスを感じた時にどうしたらいい？

- ☆心や体が楽になったり軽くなったりすることをする。
- ☆人に迷惑をかけないリラックスする方法を考えてみる。

例えば↓

- ・好きな音楽を聴く ・寝る ・好きなものを食べる など
- ・とてもつらい時は一人で悩まず、近くの信頼できる人に相談しよう。



### 櫻井先生の話聞いて 感想は…

- ・ストレスのことは、よくわからなかったけど、よくわかった。
- ・ストレスを感じたらどう対応するか知らなかったし、どう感じているかわからなかったので、今日、知れて良かったです。
- ・ストレスは、自分はどういうふうに、どんなときに感じているか、わかった。
- ・何がストレスか、わかって良かった。
- ・今までストレスが何かわからなかったけど、対処法を知れて良かった。



これから始まる新しい生活。体調を崩して一休みすることもあるでしょう。思うようにいかないこともあるでしょう。それでも少しずつ前へ、自分を信じて進んでください。その道は、必ず「幸福」へと続いています。