



5月14日になかよし給食を行いました



体育祭前に色団のメンバーとの仲を深めるため、保健給食委員会が企画してなかよし給食を行いました。色団ごとに分かれ、「お題カード」を使い、会話を楽しみながら給食を食べました。

誰かと一緒に食事をするを「共食」と言います。共食はただ一緒に食べるだけでなく、「おいしいね」などと会話をすることも含まれます。

会話を楽しみながら食べることで、仲間と一緒にいる安心感や、あたたかさを感じる

ことができ、心にもプラスの影響があります。なかよし給食を通して、そんなことも感じてもらえたらいいと思います。

メディアと上手に付き合う一週間チャレンジを行いました

5月の保健だよりでお知らせしたとおり、5月9日～14日に「メディアと上手に付き合う一週間チャレンジ」を行いました。たくさんの方が、自分で決めた内容を守れるように時間の使い方や過ごし方を工夫してがんばって取り組んでいました。今回の取組でできたことは、これからもぜひ続けて「習慣」になるといいと思います😊

また、今回は電子メディアの使用時間の目標があまり守れなかった人は、他の人の「電子メディア以外の過ごし方」を参考にして、次回は目標を守れる日が増やせるようにがんばりましょう👏

🌟下中生の電子メディア以外の過ごし方🌟

- ・勉強
- ・読書
- ・運動
- ・絵を描く
- ・睡眠（寝る）
- ・家族と話す
- ・お手伝いをする
- ・ペットと遊ぶ
- ・筋トレ など

保護者の皆さまへ

「メディアと上手に付き合う一週間チャレンジ」へのご協力ありがとうございました。多くの生徒が電子メディアの適切な使用を自分で考え、積極的に取り組むことができました。次回のチャレンジは7月を予定しています。お忙しいところ恐れ入りますが、引き続きご家庭でのご協力よろしくお願いいたします。



じょうず ストレスと上手につきあおう！

テストや習い事、友達関係など中学生でもストレスを感じる場面がたくさんあるのではないのでしょうか。みなさんはストレスを感じたとき、どう対処していますか？

ストレスには、それを乗り越えることで人間的な成長が見込める「**適度なストレス（よいストレス）**」と、気分が暗くなったり、病気につながったりするなど、**心身に悪影響**がでる「**過剰なストレス（よくないストレス）**」があります。

【つらい・かなしい・くるしい・いやだ】を
感じたときの心や体の状態は？



しゅうちゅう 集中できない



たいちよう わる 体調が悪い



ねむ 眠れない



しょくよく 食欲がない

まずは、心や体のサインに気付くことが大切です。大切なのはストレスと上手につきあっていくこと。ストレスを完全になくすことは難しくても、自分に合った方法でストレスを発散してみましょう。ストレスから自分を助ける「ストレスマネジメント」ができれば、これからはストレスと上手につきあっていくことができます。

「ストレスマネジメント」とは、
ストレスとの上手な付き合い方を考え、
適切な対処法をしていくことです。



じぶん あ たいしよほう み
自分に合ったストレス対処法を見つけてみよう



なや だれ 悩みを誰かに
はな 話してみる



からだ うご 体を動かす



ゆっくり 寝る



おいしいものを食べる



好きなことをする

わたし たいしよほう
私のストレス対処法は？
