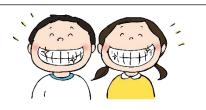
## にっこり☆



5月末まで保養となりました。5月には学校に行ける!と思って楽しみにしていた人もいるのではないでしょうか。わたしは、みなさんと奏えないことが、残念で競しいです。

## °・\*:.。..。:\*・°・\*:.。..。:\*・<sup>\*</sup>ストレスチェック<sup>®</sup>

- 口なんとなく不安な気持ちがある
- すっう ふくつう にいちょう 口頭痛や腹痛など体調がわるい
- 口食欲がない
- ロ寝つきがわるい、夜中に首を覚ます、こわい夢を見る
- 口気がつくとボーっとしていることがある
- 口好きなことを楽しめない
- 口自分にとってよくないことを何度も思い出す
- 口よくないことがおきた場所をさけたくなる
- 口自分や人を責めてしまう
- 口いらいらする、怒りっぽい
- □ 急 に泣きたくなる







2つ以上チェックがつく人は、ストレスがたまっています。これらの反応の多くは一時的なもので、友だちや家族、学校の先生などに相談することで自然になくなります。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

## <sub>げんき</sub> 元気になるために。元気なままでいるために。

- \*生活のリズムを整えましょう。
- \*ストレッチやなわとび、ウォーキングなどで、 体 を動かしましょう。
- \*自分が安心できる人と、一緒に過ごしましょう。
- \*安心できる人と話しましょう。
- \*話したくないとき、ひとりでいたいときは、ひとりで静かに 過ごしましょう。
- \*きついとき、苦しいときは相談しましょう。
- \*がまんしすぎないようにしましょう。



学校が始まって、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています!