

**ストレスをうまく乗り越えるには？**

1年生は入学してから、2・3年生は進級してから2ヶ月がたちましたね。新しいクラスや授業には慣れてきたでしょうか。新年度、いろいろと頑張っている皆さんの姿を見て、嬉しく感じる一方で、そろそろ疲れがたまって体調を崩してしまう人もいるのではないかと心配しています。

みなさんは日々の生活のなかでストレスを感じることはありますか？頑張っていて取り組むのは大切ですが、ストレスが強すぎると、お腹が痛くなる、病気にかかりやすくなるなど、体に悪い影響がでることがあります。しかし、適度なストレスは、人の心を強くするとも言われています。ストレスと上手に付き合う方法を知り、それを生きる力に変えて、いろいろなことに挑戦していきましょう！

【ストレスをうまく乗り越えるヒント】

①今日することは今日のうちに、
明日できることは明日する

【今日すること】

数学の宿題
机の整理

【明日すること】

プリントの整理
作文の宿題

②汗をかく

強めの運動をして、汗をかこ
う！いやなことを忘れやすくな
り、元気がわいてくるよ！

参考「イラスト版 子どものレジリエンス」 上島 博 著

♪ 新しい学年で頑張りたいこと ♪

- ・色々な人とたくさん話したり、数学の授業についていけるように頑張りたいです！（1年）
- ・新しいことに自分から積極的に挑戦したり、思いやりをもって行動したりすることを頑張りたい。（1年）
- ・知っている人以外に、話したことがない人たちにも元気に挨拶や、感謝の気持ちを伝えたい。（1年）
- ・勉強と部活動の両立を頑張りたいです。また、たくさんの友達ができればいいなと思っています。（1年）
- ・提出物の提出期限を守って、身だしなみをしっかり整え1年生のお手本になれるようにしたいです。（2年）
- ・部活で後輩が入って来るので優しくお手本になれるように頑張りたいです。（2年）
- ・先輩としてしっかりした姿を見せられるように、身だしなみや挨拶を頑張りたいです。（2年）
- ・会長としてクラスみんなの心に残るような最高の思い出を作れるように頑張りたい。（3年）
- ・中学最後、部活動最後、義務教育最後などと、たくさんの「最後」があるので悔いのないよう行動したい。（3年）
- ・浅野川中学校の顔になる年なので、最高学年としての自覚を持ち、受験に向けて覚醒していきたい。（3年）

**交通安全教室のDVDを見た感想 😊**

- ・自転車ってこんなに危ないものだということが再確認できた。（1年）
- ・自転車で学校に来るので、とても危険だなと思ったし行きも帰りも動画のことを思い出して乗りたいです。（1年）
- ・トラックの内輪差があぶないことがわかった。今度から内側に入るように気をつける。（1年）
- ・交差点などでは事故が起こりやすいと分かったから、自転車に乗っているときは十分注意していきたい。（1年）
- ・自転車は人を殺めたり、使い方によっては、事故などになることを知り改めて、自転車の使い方に気をつけていきたいです。（2年）
- ・自分はよく自転車に乗るので、車の死角に入らないように完全に自転車に乗ろうと思いました。（2年）
- ・ヘルメットの重要性にしっかり気づいた。死角の多いところから出るときは気をつけたいと思った。（3年）
- ・自転車に乗ることに慣れすぎて、左右の確認やルールを怠ってしまわないように気をつけていきたい。（3年）
- ・自分が加害者になる可能性もあるし、自分が事故に巻き込まれないために身の回りに気をつけようと思った。（3年）