

# 健やか

春日井市立柏原中学校  
保健だより  
平成 21 年 12 月 10 日



学校保健  
委員会

## 輝け!!!いのち ~ストレスとの上手な付き合い方~

12月4日に学校保健委員会を行いました。ストレスとどう向き合いながら、自分らしく生きていくということを保健委員が発表しました。柏中生のみなさんも、発表を興味深く聞いていました。また、お忙しい中、保護者の方々も、ご参加下さいましてありがとうございました。

学校保健委員会の要項がありますので、ご希望の方は保健室までお知らせ下さい。



### ☆☆☆☆☆☆☆☆ 学校保健委員会の感想 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ストレスはほとんどの人が感じたことがあることなので、役に立ったなと思いました。ただ実行するのではなく、自分にあったストレス解消法を見つけることも大切だと感じました。

これから受験があるため、ストレスがたまることもあると思いますが、今日の発表をいかしていこうと思いました。

3の3 IY

ストレスは誰にでも発生することなので、そんなに悩まなくていいんだと思った。

ストレスを乗り越えれば、次の段階へステップアップできる。

3の6 SK

ブッタとシッタカブッタの話は、自分とあてはまるころがありました。とくに、今の時期は、がんばることも大切だけれど、どこかで息を抜くことも必要だなと思いました。

意識して切りかえをしていきたいなと思います。

3の7 HM

やっぱりみんなもストレスを感じていて、それを発散する方法があるんだなあと思いました。

私の発散するところは、部活なのでがんばりたいです。

2の2 IS

心に残ったことは「命は大切だ」というアンケート結果です。ほぼみんなが命は大切だと思っているのでいいことだなあと思いました。できればみんなが命を大切だと思えるといいと思います。

今日の発表を聞いて、ストレスの対処法などが学べたので、もしストレスがたまったら生活にいかしていきたいです。

2の6 KR

リラックスの方法は、明日の大会でもやりたいと思った。インタビューを聞いたり、実際にリラクゼーション法をやったりして、自分もストレス解消法を工夫していこうと思った。

2の7 KK



ブツダとシツタカブツダ  
「そのまんまでいいよ」



あらためて、命の大切さを感じました。ストレス対処法を学び、他人を傷つけるのではなく、呼吸をととのえることでストレスを解消するよう心がけたいです。

1の2 NH

心に残ったことは「自分を好きになる」ということです。自分は何もできない人間だと思わず、もっともっと自分を好きになりたいと思った。

1の3 NA

私はストレスを感じるほうなので、ストレスをどう対処すればよいか心がに残りました。

人にいやなことをしてしまうと、自分もいやな気持ちになり、相手もいやな気持ちになるので、相手の気持ちを考えて行動したい。

1の6 MM

参加された保護者の方から

子どもたちの成長を見られて大変嬉しかったです。今日は「ストレス」についてでしたが、子どもたち自身が、自分や周りの人のストレスについて客観的にみたり、考えてみたりと、難しく考え過ぎず、楽しく解決の道を提示していたことが素晴らしい！

子どもの「ストレス」は親との関係も無視はできません。

今、こうして普通に生きて、普通に過ごせることに感謝できる人に成長していってくれればと思います。

参加された保護者の方から

「ストレスとの上手な付き合い方」というテーマに驚きました。交通事故死より自殺者が上回る世の中で生きている私たち、または子どもたちは、さらに大変な毎日をご過ごしていると思います。

2年生の発表の、インタビューの内容が分かりやすかったです。

励まし、認め合っていくことが大事だと思います。みなさんががんばりましょう！！

参加された保護者の方から

ストレス解消法が勉強になりました。今、息子もストレスをためているようで、兄弟に爆発しています。それもひとつの解決法なのでしょうか。友達との人間関係で悩んでいるようです(>\_<)



## 保護者の方へ



### ～ 保護者対象 心とからだの健康相談 ～

個人懇談に合わせて、12月11日(金)～16日(水)保護者の方を対象に、保健室にて心とからだについての健康相談を行います。

思春期の子どもたちは、体も心も大きく変化し成長していきます。お子さんに関する悩みを共に考えていけたらと思います。

とくに予約は必要ありませんので、いつでもお気軽にお越しください。

12月11日(金)	PM1:30～PM4:30
14日(月)	PM1:30～PM4:30
15日(火)	PM1:30～PM4:30
16日(水)	PM1:30～PM4:30

期間中に限らず、保健室では、いつでも相談をお受けしております。

