平成 27 年 6 月発行

心の教室相談員　八島　陽子

大手小学校　心の教室だより

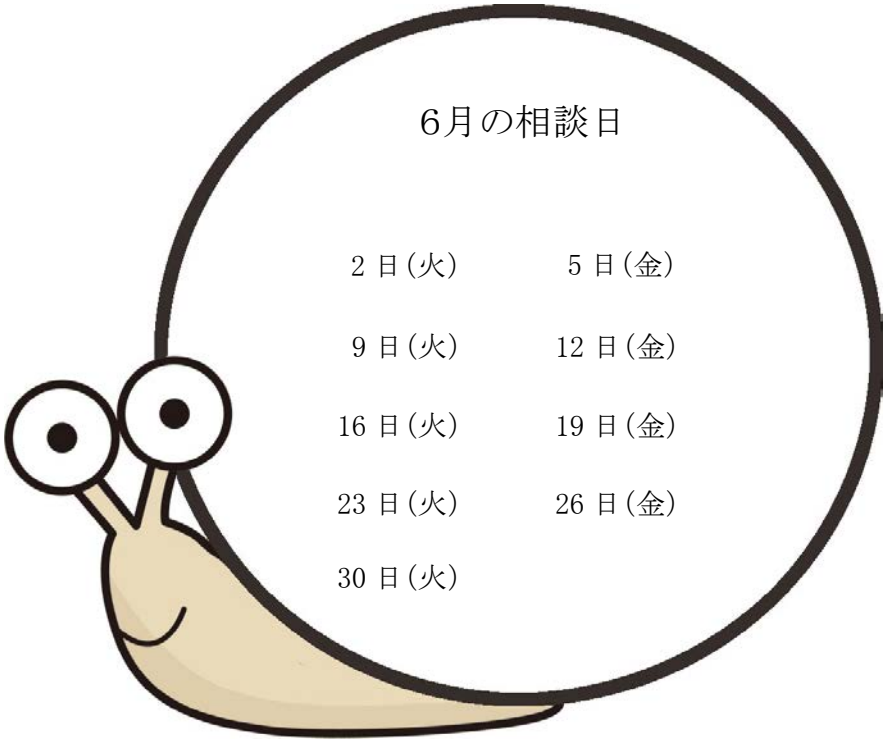
肌寒い4月とはうって変わって暑い5月でしたね。今年の5月は夏日（最高気温が25度以上の日）が、例年の約2倍ほどになったそうです。そんな暑い中、みなさんは、運動会の練習をがんばりました。お疲れ様でした。相談室にも、みなさんの元気なかけ声や歌声が届いてきて、私もパワーをもらいました。

相談カードに「イライラしちゃうんだけど、どうすればいいの？」という相談が何件かありました。そこで、イライラを和らげる方法を調べてみました。試してみてください。

1. イライラした時に、「ああ、どうでもいいや。」と口に出してみる。
2. イライラすることを紙に書き出してみる。
3. イライラする場所から離れる。
4. しっかり寝る。

特に、〈4.しっかり寝る.〉がイライラしないためには、重要だそうです。夜に、きちんと睡眠をとらないと昼間に眠くなり、イライラの原因になるそうです。テレビやゲームに夢中になり、夜更かししないようにしましょうね。

他にも、イライラした時には、ココアを飲むと落ち着くそうですよ。



【お知らせ】

相談カードに、名前を書いていない人がいます。お返事を書きたいので忘れないでくださいね。