



紅葉が美しい季節になりました。

みなさんは、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？ 木は根から吸いあげた水分を葉から蒸発させているそうです。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすというのです。冬支度をしているのですね。かぜやインフルエンザが流行り始めています。みなさんも手洗いや服装の工夫など、できることから備えていきましょう。健康管理に加えて交通安全にも十分気をつけて過ごしましょう♪

★『ストレス』は成長の証！



授業で発表するとき「ドキドキした」「汗がでた」「目の前が暗くなった」、試合の時「頭が真っ白になった」「足がガクガクした」、テストの前やテスト中「おなかが痛くなった」「指が震えた」などなど、みなさんが今までに経験したこと、そして、これから経験するかもしれないこと…

私たち人間は【こころ(感情)】を持っています。

【こころ】は残念ながら目に見えません。【こころ】はとってもデリケートなものです。一人ひとり顔が違うように【こころ】も違います。

もし、人のこころが見えるメガネがあったら…

『ストレス』の大きさがわかったら、自分で調整することができたら、…少しは楽かもしれません。

『ストレス』とは、外からの刺激によって引き起こされる

【こころとからだの反応】のことを言います。＝人によって『ストレス』のとらえ方・内容は違いますが『ストレス』のない人はいません。

『ストレス』を感じ続けると、〈からだの反応〉＝ 腎臓の上部にある副腎からアドレナリンというホルモンが出続けて、胃や頭が痛くなる、めまいがするなどの症状が現れます。では『ストレス』を感じたとき、どうすれば良いのでしょうか。



- ①もっともっと挑戦する！！②誰かに話す
- ③ ノートなどに書いて心の整理をする
- ④ 声を出して歌う⑤からだを思いっきり動かす、などなど……色々な対処法の中から、自分に最適な方法を見つけましょう！

※繰り返します！！【『ストレス＝外からの刺激』のない人は誰一人いません。】ポジティブに考えるか、悩みつつも別のことを考えながら前に進むか、自分に出来る方法で成長して行ってほしい！と、いつも、応援しています♪

④ゆっくり息を吐く
7～10拍くらいかけて吐く



