

あたらしいことやできごとが重なると、心のリズムが少し変わることがあります。うれしい気持ちもモヤモヤした気持ちも、どれも大切なサインです。今の学年も残り少しです。みんなの心が少しでもホッとしますように☆

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ 心はどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ
こころ					



- 深呼吸をする** (こころおちつきまします。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。)
- ストレッチをする** (つかれが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。)
- 好きな香りをかぐ** (リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。)
- 飲み物を飲む** (あなたのお飲み物は温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。)

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

心がなかなかリセットできないときは、誰かに相談しましょう。家族・担任の先生・保健室の先生など信頼できる大人に相談します。ほかにも相談窓口があります。下の青い字をクリックして見てみてね。

子供(こども)のSOSの相談窓口(そうだんまどぐち): 文部科学省

