

おうかしょうがっこう
桜花小学校のみなさんへ

げんき 元気にすごしていますか？ からだ 体だけではなく、**ココロ**も元気に過ごさせているでしょうか？

つかれた！ イライラする！ やる気がでない！ わめれない！ おなかがすかない！ などなど・・・

いつもと気持ちの様子が違うとき、みなさんのこころは**ストレス**にこうげきされて、とっても疲れているのかもしれません。

ストレスは、みなさんの笑顔が苦手です。みなさんがニコニコ笑顔でいると、ストレスはこうげきができなくなって、みなさんのこころが元気を取りもどします。

みなさんがニコニコ笑顔になるためには、**自分の好きもの、好きなおもちゃ**のことを思い出してみましょう。そして、なかよしな**お友達**のことを思い出したり、電話でお話をしたりしてみましょう。どうしてもつらいときはおうちのひとに相談してみよう。

いつもと違うことが多いけれど、なるべく**いつも通り**過ごすことがみんなの笑顔のもとです！

ほけんしつ 保健室のとみざわ先生より

