

ほけんだより 10月

尾道市立西藤小学校
令和4年10月31日
(No.7)

せんせい
先生たちのストレスコーピングってなんですか??

令和4年 Ver.
小林インタビュー

10月も終わりに近付き、2学期の折り返し地点となりました。
振り返ってみると、今年の10月は、学習発表会や児童会選挙など、たくさんの学校行事を実施することができましたね。学級や学年のみんな、学校中のみんなとの協力をすることで、仲も深まったのではないかと思います。これからも、たくさん思い出をつくっていきましょう。日中も寒くなってきました。夜はお布団をしっかりとかけて寝てくださいね。

こころの健康・・・体調を崩しやすい季節の変わり目です。こころは元気ですか？

小林先生は、西藤小学校のみなさんが風邪を引かないことはもちろんですが、こころも元気に過ごして欲しいと思っています。今回は、久しぶりに西藤小学校の先生達にインタビューをしました。テーマは、先生達のストレスコーピングについてです。ストレスコーピングとは、「ストレスに対する自分の対処方法」「ストレス解消方法」と同じような意味です。内容を読みながら、先生たちの顔を思い出してもらいたいです。新たなストレス解消方法を見付けたり、今までは気づかなかった小さな幸せに気付いたりしながら、じぶんのこころを豊かに、大切にすると嬉しいです。

気づいていますか？ 心のヘルプ・身体のヘルプ

心と身体は、目に見えないところで繋がっています

不安・悩み・心配事などがあり、心の元気がないとき、身体がだるい・しんどいと感じたことはありませんか？反対に、怪我をしているときや、身体がいつもと違って思いきり動かせないときには、心の健康にも影響が出ます。心と身体の密接な関係は、『心身相関』といいます。しんどいとき、それは、あなたの心・あなたの身体からの「ちょっと休んでね」というヘルプのサインが出ているときです。そのサインには、あなたしか気づくことができません。

しんどいと思ったときには、無理をせずに、
しっかり心と身体を休ませてあげて下さいね。

本藤展康 校長先生

お気に入りの入浴剤を入れたお風呂に入る（でも長風呂はしない）そしてお風呂で一曲歌う♪（^o^）

教務主任・専科 植原敬博 先生

甘いもの（スイーツ）を食べること🍰
ノリノリの音楽を大音量で聴くこと☆

5年生担任 岩本和浩 先生

娘と遊ぶこと、身体を動かすこと、好きな音楽を聴くこと♪

3年生担任 小畑裕菜 先生

遠出をする、友達と話す、
映画を見たり、音楽を聴いたりする🎧

1年生担任 平田千絵 先生

心にモヤモヤがあるときには、とにかく誰かに話します！そして、たくさん寝ます！！😊

たんぼぼ学級担任 藤堂珠代 先生

チョコレートなど甘いものを食べる🍫
お風呂に浸かって・・・又ボー🙄

あじさい学級担任 長岡三重子 先生

身体を動かす、人に話す、本を読んだり
映画やドラマを見たりする🎬

養護教諭(保健室) 小林加奈 先生

アールグレイの紅茶を淹れて飲む🍵でも
やっぱり一番は、攻略本を手元に置きながらゲームをやりこむことです🎮

越智珠紀 教頭先生

好きな音楽を聴く・・・！とにかく話す。モヤモヤ、ムカムカがすっきりします🌟

6年生担任 青木啓介 先生

息子や近所の子ども達と海で泳いだり、釣りをしたりする🎣筋トレで身体を疲れさせてそのまま寝る(- -) zzz...

4年生担任 大空優紀 先生

漫画を読む！しっかり寝る！
誰かと話す！😊

2年生担任 杉山瑛希 先生

筋トレ、寝る、ゲーム🎮、お菓子を作る🍪、たくさん食べる！

ひまわり学級担任 笠平聡江 先生

マンガや小説を読み、違う世界に没入する📖！いろんな人と話して笑う(∩∇∩)

こすもす学級担任 酒巻みどり 先生

カーブスに行って汗を流す！TVの「ドッキリGP」を見て大笑いをする！週1大河ドラマを見る🎬

主事(事務) 田和ひかる 先生

茂造じいさんやすち子さんのよしもと新喜劇を見て笑う。犬と遊ぶ🐶NARUTOを読む📖

また機会があったら先生達にインタビューしてみようと思います！お楽しみに～🐱