

* またみんなで元気に登校を再開するために *

臨時休業措置が5月末まで、延長されることになりました。みなさん、毎日検温は続けていますか？5月分を送りますので活用してください。これは自分の体調に気を配り、自己管理できる力をつけるチャンスです。大人になってからも必ず役に立つ大切なスキルです。何時間以上寝ると調子がいいとか、睡眠不足も寝すぎもダメだとか、夜何時以降に食べると朝ごはんが食べられないとか、自分で自分の調子のよい状態を維持するためにはどう生活するのがよいか考えて、生活リズムを維持して免疫力を上げていきましょう。

外は緑が美しい季節になりました。思うように外出はできない毎日ですが、風薫る5月です。窓を開けて濃さを増す山々の緑の色や香りを感じてみてください。家の周りを散歩したり、軽くジョギングするのもいいですね。

特に朝日を浴びることは、睡眠のリズムを整えるためにも、メンタルヘルスケアのためにもとても有効です。今できることの中で日々の楽しみを見つけていきたいですね。



ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意!



こころの SOS

からだの SOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など
- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になります



- すべての基本は
- * 早寝早起き朝ごはん
 - * 適度な運動
 - * バランスの良い食事
- 生活リズムを維持しよう!!



自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす