

晴ればれ通信 ～こころもからだも～

令和2年4月27日
家の人にも見せよう
京都市立久世中学校
保健だよりNO.2

新型コロナウイルスの影響で臨時休校が3月から始まり、春休み期間、新年度の数日の登校日はありましたが、まもなく約2ヶ月になります。現在の体調・生活習慣はどうですか。

いつまでこの状態が続くのか、自分は感染していないか、などたくさんの不安を抱えている人もいます。また、ひますぎる～と毎日を過ごしている人も多いかと思います。

「いつ」「だれが」「どうなる」という不安を抱えたままいるよりも、「今できること」をみつけていけたほうが、いいですね。

そこで保健室からの提案です！！規則正しく・・・食事は・・・できるだけ運動を・・・とたくさん伝えたいことがありますが、欲張らず1つだけです。

朝日を浴びる

どうしても朝はいつまでも寝ている、明日特にすることもないうつうつ夜更かししていませんか？昼夜逆転の生活を続けていくと、からだのリズムがおかしくなって体調を崩しやすくなるだけでなく、実は「こころ」にも大きな影響が起こります。

心の症状としては・・・ 無気力(やる気がおきない) イライラしやすい 不安 など

身体の症状は …… 眠れない 食欲がわからないまたは食べ過ぎてしまう、だるい など

*症状は初期に気づきやすいものを一部だけ載せています。

上記の症状を解消するために、「思いっきり体を動かす」「気分転換をする」などありますが、今そんなことができる環境は残念ながらほとんどありません。そこで「朝日を浴びる」です。朝日を浴びながら深呼吸をしたり、ストレッチをしたりできたらさらにいいですね。

肌が敏感な人は、直接日光を浴びられないこともあると思います。窓をあけて、日陰や木陰からでも、気づくことがたくさんあります。今青葉がきれいな時期です。鳥のさえずり、雲が流れていく様子…。ゆとりのある時間を過ごせる今だからこそ、朝起きて実践してみませんか？

過去と他人は変えられない！

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探してみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずです。