



令和2年4月 27日
京都市立音羽中学校
保 健 室

お家人にも見
せてくださいね。

みなさん、お元気ですか？どのようにお過ごしですか？行動が制限された中での長いお休みで、不安な気持ちになったり、心が疲れを感じたり、ストレスも溜まっているのではないかと心配しています。新型コロナウイルスに心も身体も負けないでほしい！その気持ちでいっぱいです。

なんか**モヤモヤ**…なんか**不安**… **もあつ、どおしたらいいんだあ！！**



～「考える力」「心の力」がマイナスに持って行かれないように～

1日に何度も新型コロナウイルスの情報を見聞きします。新型コロナウイルスの感染を押えるには、個人の力ではどうすることもできなくなって、身体の免疫だけでなく心の免疫まで低下してしまいそうな勢いです…。

心をマイナス側に持って行かれないように、自分の心と身体を大事にする方法を考えてみましょう。

① つながりを大事にしよう！

家族といろいろ話をしたり、仲間・友だちと交流し励ましあったりしましょう。（会えないで、電話やメール、LINEを上手く活用し、時間や言葉に気をつけて利用してね。）

一人じゃないって思えることで、不安が軽くなりますね。



② 身体を動かそう！

一日中家にいると、イライラがたまたり運動不足で体の調子が悪くなったりします。時間を決めて家の内で筋トレをしたり、近所をランニングしたりするのもいいですね。



③ 体の調子をいつもチェックする。

毎日の健康観察をしっかりと行い、自分の元気を確認しましょう。



④ ポジティブワードを口にする！

気持ちが上がる言葉を口にしてみましょう。
「がんばったね、OK！、いいやん、かっこいい、うきうき、すごーい！、マル、お疲れ様、おめでとう、ラッキー、うれしい、素敵、かんべき、どんまい、グッド、

おー！」
などなど。



⑤ リラックスできることをやろう！

眠れないときや気持ちが落ち着かないときに、できる自分の好きなリラックス法を見つけよう。深呼吸や、簡単なストレッチ体操でもリラックスできるよ。

