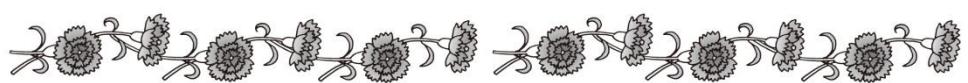




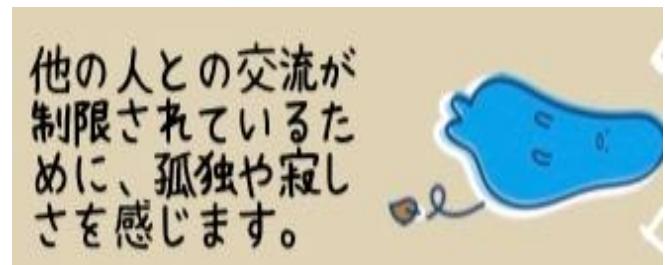
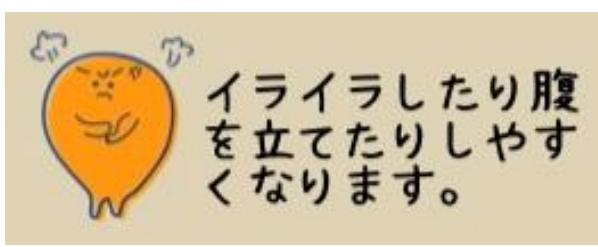
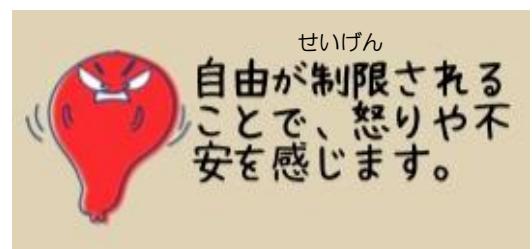
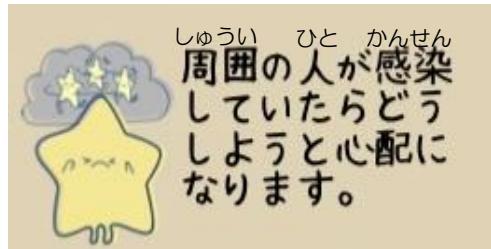
前回のほけんだよりでは、今流行している新型コロナウイルスについてお伝えしました。

このような感染症がはやり、学校がお休み、外に遊びに行けない、などたくさんのがまんをしていつもとは違う生活を送っているみなさん。実は、気づかぬうちに心がつかれているかもしれません。「つかれただな」と感じたら、無理をせずゆっくり休むことも大切です。ここもからだも元気に過ごすためには、どんなことができるのかを考えてみましょう。



行動が制限されているため、

わたし 私たちはこのような気持ちになることがあります



また、このような症状はありませんか？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調は
ありますか？

- からだの不調はありますか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない



こころ とき
心がつかれている時は、どうしたらしいいのだろう？
じぶん あ ほうほう み
自分に合う方法を見つけてためしてみよう。



せいかつ 生活リズムをととのえる

はやね、はやおき、あさ 朝ごはん



き も 気持ちをありのままうけとめる

じぶん こころ じょうたい し
自分の心の状態を知る



リラックスできることをする

ほん よ おんがく 本を読む、音楽を聞く、さんぽをするなど

じぶん す 自分の好きなことをする



ひと 人とおはなしをする

ちょくせつあ でんわ つうわ
直接会えなくても、電話やビデオ通話
などを使ってはなす



まえむ かんが 前向きに考える

くる じょうきょう ほん しん 苦しい状況でも、元にもどることを信じよう

