



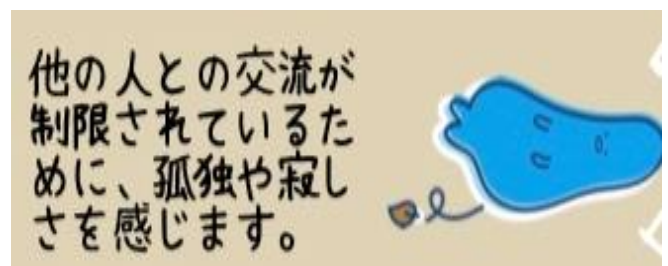
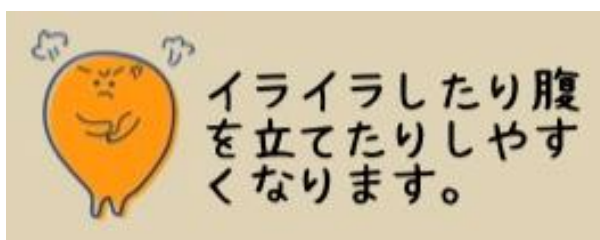
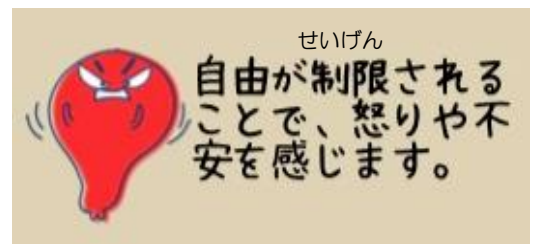
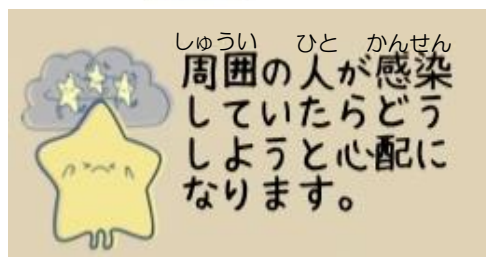
ぜんかい 前回のほけんだよりでは、いまりゅうこう 今流行しているしんがた 新型コロナウイルスについてお伝えしました。

このようなかんせんしょう 感染症がはやり、がっこう 学校がおやすみ、そと 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。じつ 実は、きづかないうちにこころ 心がつかれているかもしれません。「つかれたな」とかん 感じたら、むり 無理をせずゆっくりやすむ 休むことも大切です。こころもからだもげんき 元気に過ごすためには、どんなことができるのかをかんが 考えてみましょう。



こうどう 行動がせいげん 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



しょうじょう 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
ありませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- ☐ 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、朝ごはん



きもち
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、音楽をきく、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

ちよくせつ あ でんわ つうわ
直接会えなくても、電話やビデオ通話

つか
などを使ってはなす



まえむ かんが
前向きに考える

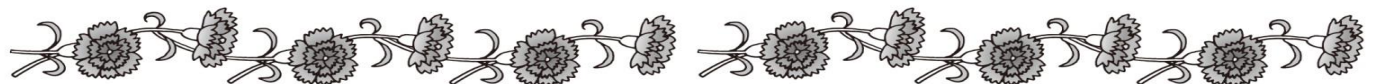
くる じょうきょう もと しん
苦しい状況でも、元にもどることを信じよう



こうぼう
こんな方法はダメ！



もの
となる、物をこわす、なにもしない



まいにち きもち おも
毎日、いろいろな気持ちをもってすごしていると思います。その中で

こころ だれ じぶん ほうほう
心がつかれることは誰にでもあります。自分にあった方法を見つけて

みてください。

がっこう はじ げんき どうこう じゅんび
学校が始まったら、元気に登校できるように準備をしておいてくださ

いね！みんなに会えることを楽しみにしています！