

4月22日から県内の学校でも、休校措置が取られることとなりました。これから、自宅で過ごす時間が増えます。自分なりの工夫をして、心も体も元気に過ごしていきましょうね。

【こんな感情・反応が出ることも…】

- ・自分の体調、進路、将来について心配
- ・自由に行動できず、イライラしたり、不安になったり…
- ・家族、友達が感染していないか心配
- ・最悪の事態を考えて、恐怖が強い
- ・あの時のあの行動が感染の原因に…と自分を責める
- ・友達との交流が制限され、孤独や寂しさを感じる
- ・イライラするなど怒りっぽくなった



こうした反応が生じるのは自然なこと。
自分の心の健康を保つために、自分自身をいたわる生活を送っていきましょう！



《心も体も元気に過ごすために》



★アクティブな生活を！

○時から△時は国語、など達成できる時間割を自分で作ってみましょう。また、料理をする、音楽を聴く、歌を歌う、ストレッチをする、外の景色をみる、日記をつけるなど気分転換する時間も設けましょう。

☆同じ時間に起床・就寝しよう！

明日も休みだからと、夜更かしすることなく、毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きましょう。起床時、カーテンをあけ、朝日を浴びてみてください。気持ちいですよ。寝る前のスマホの使用を避け、夜の睡眠を充実させましょう。

★1日3食食べよう！

体が元気でない、心もすっきりしません。元気の源は食事。バランスのよい食事をとって、免疫力をつけましょう。キノコや納豆・ヨーグルトなどの発酵食品は免疫力を高めます。

★自分を受け止める時間を作ろう！

自分自身の今の体調や感情を受け止め、今自分に必要なことは何か自分と向き合う時間を作りましょう。考えや気持ちが整理できますよ。

★1日1 smile😊

Laughter is the best medicine(笑いは最良の薬) 笑いは、ストレスを軽減する効果の他に、体内に入ってきたウイルスを退治するNK細胞を活性化し、ウイルスなどの病気のもとを攻撃することで、免疫力を高める効果があると言われています。自分が「笑う」時はどんな時でしょう？ 時間を決めて、好きな番組を観る、電話やオンラインを使用して友達と会話する機会を作るなど、自分を笑顔にする環境を作ってみましょう。



《みんなで闘おう》

今、全国・全世界で、コロナウイルスと闘っている人が多くいます。また、コロナウイルスに感染した人を助けるために一生懸命働いている医療者がいます。正しい情報を取捨選択し、今ウイルスと闘っている人たちを応援しましょう。また、自分たちに何が出来るか考えてみましょう。(不要不急の外出をしない、家にウイルスを持ち込まないよう帰宅後手洗いうがいをするなど…) 日々の小さな積み重ねが、今頑張っている人たちへの協力にもなります。みんなで闘いましょう。