

# 元気な生活



3月から新型コロナウイルスの感染予防ということで、自粛や制限のある日々が続いています。当初はさほどストレスだと思っていなかったこの生活も、〇〇できないという状況や、見えないものを恐れる日々というのは、私たちの心を少しずつ重くしていきます。くのおよきななか、大切にしたいのは「できるだけいつも通り」ということ。学校にいる時のように、1日のなかでON・OFFを交えることです。今、できることから「ON」しよう!

## 今の生活 OFFばかりになってない?

OFF

OFF

OFF

OFF

朝の9時 起きるのは9時すぎ

24時間パジャマ

いつも寝落ち... 24時間寝たい? NYAN TUBE NYAN TUBE

課題はそのまま だって帰らない

## OFFな生活が続くと...

夏の鬱、腹痛、だるさ、下痢する

やるき↓ 不安、頭痛

体の不調

この不調

頭、身体が疲れなから眠れない、キリキリかたす、ずっと眠い気がする...

## できることから ON しよう

体を ON

気持ちを ON

体を ON

頭を ON

7時~8時 起床時刻を遅く

起きたら着替える 誰会ってもOK!

FUN FUN 体育で出た課題に TRY!!

まず課題を片けることから! やる気が出ない時は音読や簡単な計算問題で頭を温めて

1+1=2  
3×6=20  
2-(-2)=4

課題が帰らない時は学校に TELL して 大丈夫!!