元気のヒント5

休校、自粛が続くなかで
私はイライラしたり、気力が
なくなったり…という日がありました。
みなさんはどうですか？

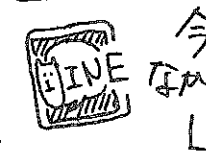
保健室の
石井です

"コロナ疲れ"している人、多いかも…

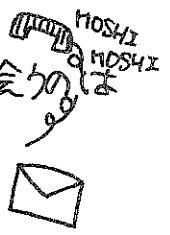
このような身体や心の反応は
程度に差はあっても誰にでも
起こりうるものです。

でも大丈夫 私たちは○○で新型コロナのストレスとうまくやれる

1. つながりを大切にする



今の状況では、友達と直接会うのは
なかなか難しい…
LINEやメールができる人は
うまく活用するといいですよ



2. 規則正しい生活をする

「また？いつも言ってるじゃん」
という声が聞こえてきそうですが…

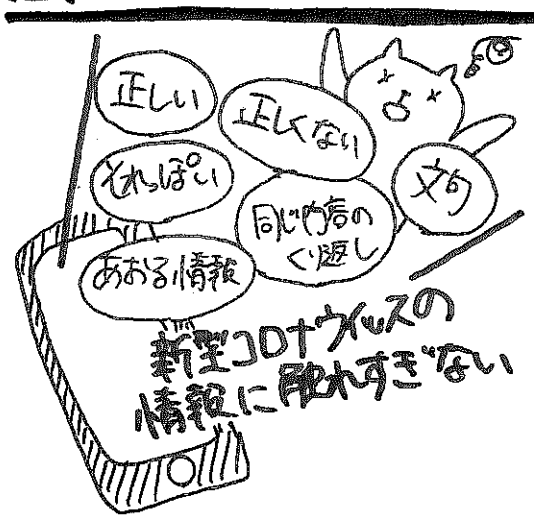
ストレスをゆるめる
気分を安定させる には "セロトニン" という物質が必要です。

人間の身体で生み出せない
↓
たんぱく質（魚）や炭水化物（ごはん）から合成
↓
きちんと食事をとる必要あり!!

太陽の光を浴びると分泌量UP!!
↓
日中起きていることが大事
↓
夜眠り、朝から起きている必要あり!!

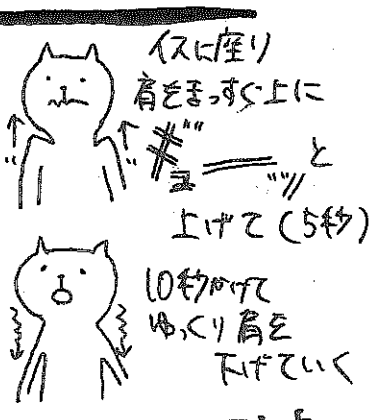
というわけで、ストレスへの対処にも
規則正しい生活が重要なのです!!

3. テレビ・ネットの時間を決める



新型コロナウイルスの
情報に限りすぎない

4. リラックスして



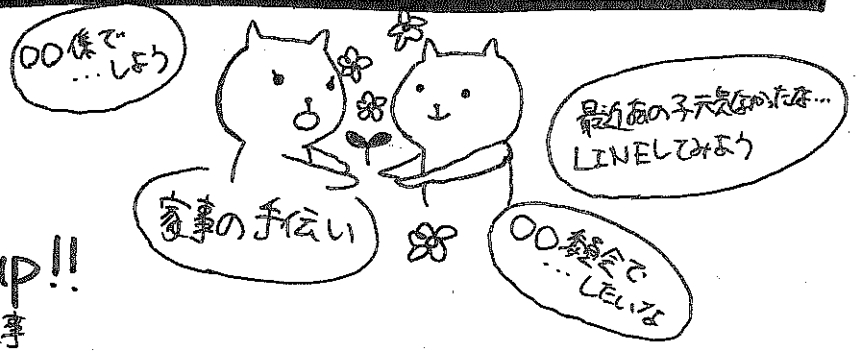
2〜3回くり返そう

5. 状況が落ちついたらやりたいこと & やらなくてはならないこと のリストを作る

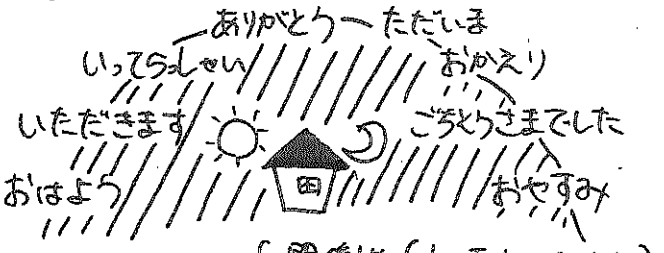
- □ ＿＿＿＿＿＿したい
- □ ＿＿＿＿＿＿したい
- □ ＿＿＿＿＿＿しなければ…
- ☑ ＿＿＿＿＿＿してみたい

6. この際だから何かに挑戦してみる

7. 他の人の助けになることをする（考えておく）



8. あいさつをする



あいさつは { 関係性（人、モノ、つながり）
その場の空気 } をつくります。

黙って始まる食事
「いただきます」で始める食事…

家にいる時間が多いからこそ
あいさつでコミュニケーションしよう♪