

すこやか



5月号 令和2年5月8日
渋谷区立千駄谷小学校
校長 加納 一好
養護教諭 脇坂 恵理


新緑がきれいな季節になりました。残念ながら、新型コロナウイルス感染症の流行による休校が続いていますが、皆さんやご家族の方々の体調は変わりないですか？

学校でお友達や先生達と直接会うことができず、寂しかったり、ストレスを感じていたりする人もいます。またみんなで一緒に勉強をしたり、遊んだりできる日を楽しみに、体調に気を付けて今を乗り切りたいですね。私もみなさんに会える日を楽しみにしています。


心の健康(ストレス)チェック

今の生活にストレスを感じている人は多いと思います。心と体はつながっています。心が元気でないと、体の調子が悪くなることもあります。今の自分の心の状態はどんなかな？チェックしてみましょう。


- イライラする
- やる気がおきない
- 食欲がわからない
- 気になることがあって夜もねむれない
- よく自分をほかの人とくらべてしまう
- 気持ちがしずんでいる
- ものごとに集中できない
- あまり笑わなくなった
- 自分はダメだと思っている

チェックの数が
0~1個 

ストレスとうまく付き合えているようです。そのまま上手にストレスを発散しながらすごしましょう。

チェックの数が
2~6個 

少しストレスがたまっていますね。これ以上、ストレスをためないように、上手に気分を入れかえられる方法を見つけて、実践してみましょう。

チェックの数が
7~10個 

かなりストレスがたまっているようです。心配なことや思っていることを、家族や話しやすい人に伝えられるとストレスが少し減るかもしれません。

☆先生達とお話しがしたいと思ったら、いつでも学校に電話をかけてくださいね。

*** なやみや不安、イライラを軽くする方法の例 ***

すこ まいにち こころおだ す しぶん ほうほう かんが ため
 少しでも毎日を心穏やかに過ごせるよう、自分がリラックスできる方法を考え、試してみましょう。

さんぽ
 ○散歩やサイクリング、ストレッチなどの

かる うんどう
 軽い運動をする。



おんがく き どくしょ
 ○音楽を聴いたり、読書をしたりする。



じかん き たの きぶん えいが
 ○時間を決めて、楽しい気分になる映画や

テレビなどを観る。



かぞく ひと はな
 ○家族やまわりの人と話す。



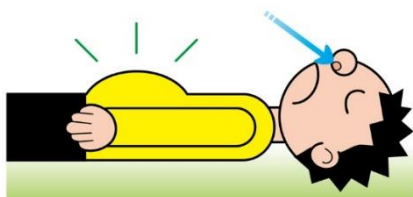
ね きそくただ せいかつ おく
 ○たっぷりと寝る。規則正しい生活を送る。



○ゆっくりとお風呂に入る。



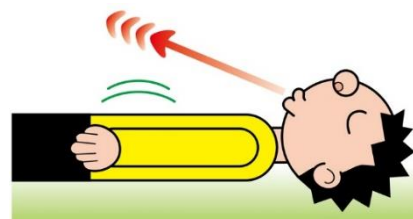
☆☆イライラする時は、「腹式呼吸」もおすすめです☆☆



かる くち と はな
 ①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで

ゆったりと空気を吸い込みます。お腹に手を当

ててふくらむのを確かめながら行います。



かる くち あ くち
 ②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズム

でゆっくりと空気をはき出します。お腹がへこんでい

ることを確かめながら行います。①と②を4~5回

くり返します。



引き続き、規則正しい生活と手洗い、うがい、せきエチケットも続けてくださいね。「渋谷オンラインスタディ」にある「ただしい てあらい」と「ただしい けんおんの しかた」もぜひ観てください。