

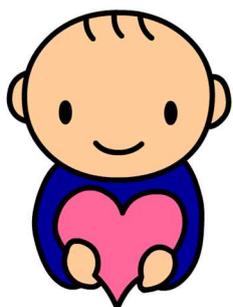


「休校中の過ごし方について」～心も体も元気に過ごそう！

休校中、どのように過ごしていますか？テレビやスマホを長時間見ていませんか？
テレビやネットでは、常にコロナウイルス感染症の話題が流れており、ずっと見ていると気がめ
いてしまいます。正しい情報を知ることは大切ですが、コロナウイルスの情報から離れる時間
も必要です。テレビを消し、スマホも見ないで、ゆったりと過ごす時間も作りましょう。

心の元気も、維持しよう！

楽しみにしていた行事や予定が無くなってしまって、悲しかったり、ムカついたり…
ウイルスのことが心配な人もいます。



「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？

レジリエンスとは「心の回復力」という意味です。これは誰もが持つ
ている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライ
ラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができ
ます。それが「レジリエンス」です。

こんな時だから、みなさんが持っているレジリエンスを働かせる生活
を送ることが大事です。そのポイントを紹介します！

① つながり的大事にしよう

お家の人といろいろな話をしましょう。友だちと会えない今の時期に、LINEや電話で友達と交
流することは、さみしさや不安をやわらげるのに効果的です。長時間の使用にならないよう
に、そして、人を傷つけることがないように、上手に利用してくださいね。こんな時だからこ
そ、互いに思いやりの気持ちを持って、皆で支えあい、頼りあいましょう。

② 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活が、レジリエンスを高めます。授業がある日と同じリズムで生活するとよいで
す。食事も3食きちんと食べることが大事です。栄養と睡眠をしっかりとることで、体の免疫力
もアップしますよ。

③ リラックスできることをしましょう

好きな音楽を聴いたり、お風呂にゆっくり浸かったり、ストレッチをしたり。
自宅学習の合間に趣味の時間を作るのもおすすめです。

