

保健日より が ん ば

顔晴れ



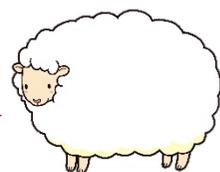
第6号 令和3年9月13日(月)発行 土浦第六中学校(小中一貫校)保健室

みなさんいかがお過ごしですか？



いつの間にか暑さも和らぎ、秋の空気を感じるようになってきました。みなさんはいかがお過ごしですか？秋の始まりをみなさんと一緒に過ごせないことは残念ですが、今はみんなで耐えるときですね。

自分の心と身体の状態を見つめ直してみよう



新型コロナウイルス感染症対策のため、旅行や外出ができなかったり、自宅学習期間が延長になって、友達と顔を合わせて授業や部活動を行うことができなかったり…みなさんにとって『我慢』の日々が続いていることと思います。いろいろな感情がこみ上げてきたり、身体の調子に変化が現れたりする人もいるかもしれません。みなさんの心と身体の状態はどうですか？

身体の変化



頭痛
腹痛
めまいがする
眠れない
食欲がない
疲れがとれない
肩こりや身体の痛み



心の変化



自由が制限されることで怒りや不満を感じる
他の人との交流が制限されてさみしさを感じる
ちょっとしたことでイライラしやすくなる
集中できず、やる気が出なくなる
一人であることが怖いと感じる
自分や家族の体調、将来について不安になる
感染していたらどうしよう…と心配になる
恐怖が強まって、落ち着きがなくなる



心と身体のストレス解消のためにできること



風通しの良い屋外でのウォーキングやジョギングなど、適度な運動をする。



早寝早起きで生活リズムを整えて、栄養バランスのとれた食事を心がける。



首を回したりのびをしたり、室内でできるストレッチなどのリラクゼーションを行う。



不安な気持ちや心の疲れをノートや紙に書き出してみる。コロナが収束したら何をしたいか、どこへ行きたいか、自分の希望を書き出してみる。



リラックスして心を落ち着けて、自分の好きなことをする。

お試しあれ

(*^_^*)

