

ほけんだより

2020.5
西中学校



みなさん 元気にすごしていますか？
体調は変わりやすいですか？

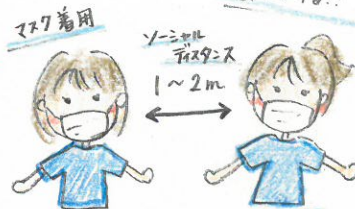
緊急事態宣言が発令中の今、自由に活動することが難しくなり、休校も続いて、「たいくつだね」「みんなに会いたいの」と感じている人もいます。でも今は**命**を守ることを一番に考えてください。

新型コロナウイルスに関しては まだわからないことが多く、世界中の専門家の方々が急ピッチで研究を続けてくださっています。そこから見えてきたことがあり、予防のための様々な対策が発表されています。いつもと違った生活スタイルでストレスを感じることもありますが、まずはひとつしかない**命**をしっかり守っていきましょう。

● 自分の命(健康)は自分で守る！ まずはコレが大切！

自分でできることは何かあるでしょうか？

- ・マスクをすること
- ・手洗いをすること
- ・人と距離をとること
- ・換気をする
- ・3食しっかり食べて睡眠も十分とり免疫力を上げること
- ・健康チェックを毎日して体の変化に早く気付くこと



厚労省のHPにも
いろいろのついでに
参考にしてみてください。

もうひとつ
大切なこと

「一人一人が自分を大切に守る」

それは自分だけでなく大切な人を守ることにつながり、
そしてそれはどんどん広がってたくさんの命を守っていくことにつながります。

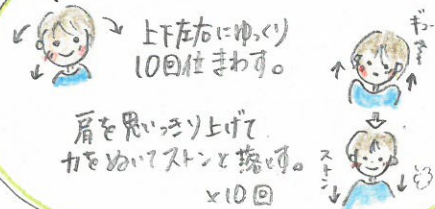
苦いときこそ、いつも以上に思いやりの気持ちを忘れないでほしいと願います。

おうちでできる!!

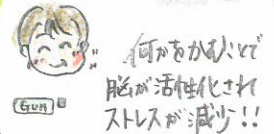
リラックス術

脳が活性化されて
リフレッシュ効果がある!!

首や肩の筋肉を重くかす

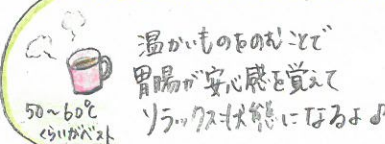


ガムやグミなどをかむ

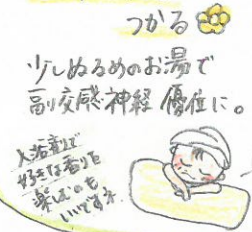


熱すぎない!

温かい飲み物を飲む



お風呂にゆくり



植物(緑)を目にする



緑色は副交感神経に働きかけて気持ちを落ち着かせてくれる効果があります。

窓から眺めたり
遠くの山を見た
写真でもいいよ

チョコレートを食べる

カカオポリフェノールが ストレスホルモンを抑制。 テオブロミンが幸せホルモンのセロトニンを分泌する効果があるといわれています。



目をして深呼吸



大きく鼻から吸って ゆっくり口から吐く。 酸素が体内に行き渡り リフレッシュ

自分に合った方法で 上手に心と体を 休めてあげてくださいね。