



## からだ・こころの健康を守ろう

いつもとちがう状態が続いている・・・こんなときは、心や体も疲れてしまいます。  
こんなサインが出ていないかな？チェックしてみましょう。

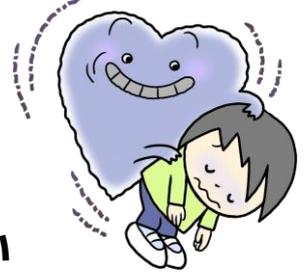
### からだのサイン

- 疲れやすい、体がだるい
- おなかや頭が痛い
- 眠れない、夜中に目がさめる
- 食欲がない
- 理由なく下痢や便秘になりやすい



### こころのサイン

- イライラ
- しんぱい
- そわそわ
- 何もしたくない
- こわい



※このような状態は、強い(慢性的な)ストレスによって誰にでも起こりうる正常な反応です。

### からだの健康を守るために

休校中も生活リズムをくずさないように気をつけて、病気に負けない体をつくりましょう。

### 生活習慣をととのえる (免疫力を高める)



- 1・2年生は9時
- 3・4年生は9時30分
- 5・6年生は10時までに寝て
- 朝はできるだけ決まった時間に起きるようにして、メリハリのある1日を送りましょう！

### 感染予防



手洗い・うがい

外から帰ったあと  
トイレのあと  
ごはんを食べる前



1時間ごとに  
部屋の換気もしましょう。

マスクの着用・せきエチケット

### 適度な運動 (体を動かす)

体を動かすと、気持ちもリフレッシュできます！  
一人でもできる簡単な運動を行いましょう。



なわとび



ストレッチ



たいそう  
体操



ジョギング・散歩 など

1日30分程度で  
無理のないように  
チャレンジしよう！

けんこう まも  
こころの健康を守るために

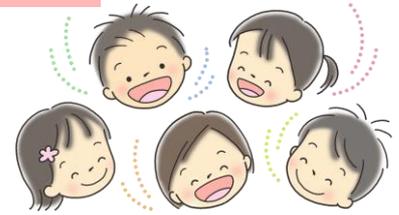
からだがりラックスすると、こころもリラックスします。  
自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

す  
好きなこと  
たの  
楽しいと思うことをやる



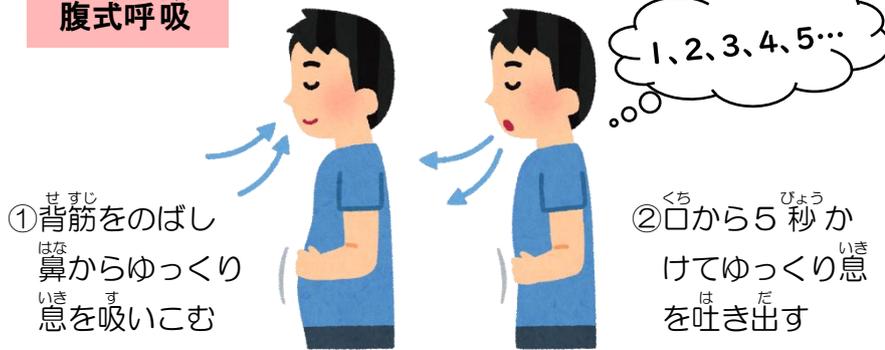
好きなことをしているときは、こころがリラックスします。  
あなたは何か好きですか？

わら  
笑う



わら  
笑うことで緊張をほぐすスイッチ  
がはたらきます。  
おうちの人とお話ししよう！

ふくしき こきゅう  
腹式呼吸



① 背筋をのばし  
鼻からゆっくり  
息を吸いこむ

② 口から5秒か  
けてゆっくり息  
を吐き出す

①・②を5回くり返します。  
(慣れてきたら回数を増やしてみましょう)

ぬるめのお湯にゆっくりつかる



けっこう  
血行がよくなり、リラックスで  
きます。体にたまった疲労物質  
も排出されます。

からだのリラックス

きんにく いしき 筋肉を意識して、意図的に力を入れたあと、一気に力をぬくことで  
からだの緊張がゆるむ感覚を味わいます。



2~3回くり返し、ジワーっと力がぬけていく感じを味わいましょう。力の入れ過ぎに注意します。

「こころがくるしい…」  
そんなときは



ひとり悩まず、  
おうちのひとや、学校の先生など  
おとなに相談してくださいね。

