



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

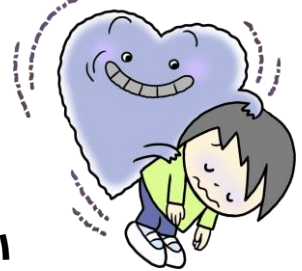
- 疲れやすい、体がだるい
- おなかや頭が痛い
- 眠れない、夜中に目がさめる
- 食欲がない
- 理由なく下痢や便秘になりやすい



こころのサイン

- イライラ
- そわそわ
- 何もしたくない
- こわい

しんぱい



※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

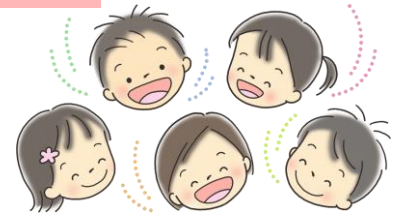
からだがりラックスすると、こころもリラックスします。
自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

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？

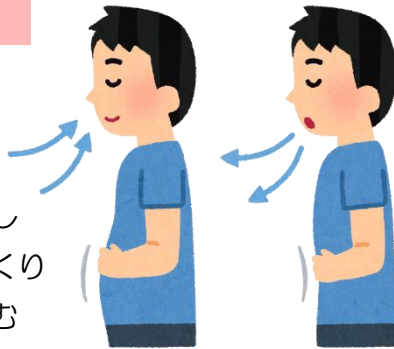
わら
笑う



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



1、2、3、4、5...

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



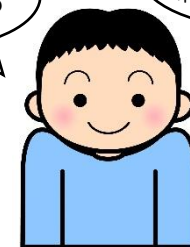
けっこう
血行がよくなり、リラックスで
きます。体にたまった疲労物質
も排出されます。

からだのリラックス

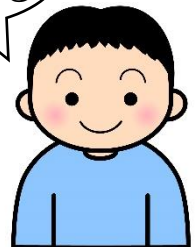
きんにく いしき 筋肉を意識して、意図的に力を入れたあと、一気に力をぬくことで
からだの緊張がゆるむ感覚を味わいます。



かた あ
肩を上げる



ストンと
かた さ
肩を下げる



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。

