

ほけんだより 4月

2020.4 狭山中学校

学校の休みが長くなり、いつもと違う生活になっていますね。

いつもと違うことで気持ちがしんどくなる、イライラするなど、気持ちの面でも変化が現れることがあります。それは、不自然なことではありません。気持ちの変化も生活リズムを整えたり、気分転換をしたり、リフレーミングをすることが改善につながります。

また、休校中は自分自身の体と心の健康と感染拡大防止に努めましょう！みなさんが協力することで助かる人がいます。

～みなさんができること～

規則正しい生活リズムで元気！



① 出来るだけ規則正しい生活を心がけましょう。

十分な睡眠・朝昼晩だいたい決まった時間に食事をする

② 適度の運動やリラックスできる時間をつくりましょう。

散歩やジョギングをする・日向ぼっこをする・体操や縄跳びをするなど

③ 感染予防に努める

外出は控えましょう。

外から帰った時は、石鹸で手洗い・うがいをしましょう。

④ リフレーミングで前向きに。

リフレーミングとは、ある出来事や物事を、今の見方とは違った見方をすることで、それらの意味を変化させて、気分や感情を変えることです。

(例) 休校に伴う環境の変化について

外出がしにくい	家での楽しみをみつけることができる。 感染予防につながり、社会の手助けになっている。
学校に行けない	通学時間を有効に使える。自主学習の力がつく。
授業が進まなくて心配	授業が進まない分、1年間の復習にじっくり取り組める。
家の中の誘惑に負けて集中できない	自分がどんなこと・モノに弱いかわかる
友達に会えない	その友達をどれくらい大切に思っているか自覚できる

(例) 自分自身について

うるさい	元気がいい
飽きっぽい	好奇心旺盛・新しいことにチャレンジできる
わがまま	自分の意見が言える
意志が弱い	人の意見を聞いて、合わせることができる
暗い感じ	自分の心の世界を大切にしている