



キーワード これ知ってる？

- ◇COVID-19
- ◇ソーシャルディスタンス
- ◇3密

※答えは下にあります

気分転換してますか？

普段は時間がなくてできなかったこと、苦手になっていること、普段の生活でできていなかったこと、興味があること…じっくりと取り組める機会にしてください。



お風呂にゆっくり入ろう

普段できないことにチャレンジ (料理、片付け、制作)

筋トレ・ダンスなど体を動かそう

家の手伝いを1日1つはチャレンジ

クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめる

深呼吸を10回する

ニュースばかり見ないで、楽しい活動に切り替えよう

不安な時はこんなことをするのいいですよ

部屋をきれいにしてスッキリしよう

音楽を聴いたり、歌を歌おう

自分の周りに好きなものを置いてみよう

お腹を温める

苦手な教科の勉強をしよう

周りの人に相談しよう (教育相談も利用できます)

気分転換にこんなこともオススメ

保健室から

「自分を誉めよう」



新年度が始まって1カ月が経ちました。入学式、始業式からいつもと違う始まりとなり、日常生活も自分の思うように過ごすことが難しく、負担に感じていることもあると思います。感染症対策はもちろんですが、これからは不安やストレスなど自分が感じるものとの対応も大事になってきます。

こんな時に一番してほしいのは、毎日の自分自身の生活を誉めてあげること。私たちを含めて、今回の感染症の治療のために、治療にあたりたり、日々の生活を支えるために働いて頑張ってくれている人たちが周りにたくさんいます。私たち自身もマスクをしたり、人ごみをさけたり、免疫力をつけたり、感染症にかからないための生活の工夫を日々しています。直接は治療に関わってなくても、私たちも感染症対策の支えになっています。まずは、そんな自分を誉めることから、そして身近な人に労いの言葉をかけてあげること助け合うことにつながります。また、あいさつ等声かけでも元気を分けられます。みんなでこの状況を乗り切っていきましょう。



北海道臨床心理士会 教育領域委員会作成 参照

あなたの気分転換方法を教えてください



- ◇COVID-19
コロナ「COrona」、ウイルス「Virus」、疾患「Disease」、発生が確認された年「2019」の略
- ◇ソーシャルディスタンス
直訳すると「社会的距離」。感染症の拡大を防ぐために、人混みを避けたり自宅にとどまったりして、人との距離をとることを指しています。目安は約2メートル。新型コロナウイルスの感染が拡大する中で、一人一人が実行できる対策として、世界的に注目されるようになってきました。
- ◇3密
「密閉」「密集」「密接」のこと。感染症対策に避けることが大切と言われています。