

## 第一中学校のみなさんへ

こんにちは、スクールカウンセラーの小野映子です。  
臨時休校の再延長が続き、落ち着かない気持ちで過ごしている人もいることでしょう。予想もしないことが起きたとき、わたしたちの「こころと身体」には様々な変化が起きます。これはごく自然なことです。そんなとき、どのように過ごしたらよいかまとめました。

むしゃくしゃする  
イライラする  
ねむれない  
ぼーっとする



- ☆ こころが落ち着くことをしよう！
  - ・ 読書、音楽観賞、歌を歌う
  - ・ 背筋をのばす、深呼吸、ストレッチ

不安になる  
落ち着かない



- ☆ だれかに話を聞いてもらおう！
  - ・ 家族、先生に話すことで、すこしこころが軽くなるよ。
- ☆ 家の中でできることをやってみよう！
  - ・ 料理、部屋の片付け、作品制作など
- ☆ 身体を動かそう！
  - ・ 筋トレ、ヨガ、ラジオ体操などを短時間でいいので毎日やってみよう。

規則正しい生活、生活リズムを意識して過ごしてくださいね！

みなさんに会える日を待っています。