ほけんだより

休校号 NO3
ストレスフリーな生活を送るために･･･

令和 2.5.25（月）発行　愛宕台中学校保健室

約３ヶ月の休校でクラスの友達に会えなくなり、また、普通の生活ができない状況が続いていることで、ストレスがたまっている人はいませんか？不安になったりイライラしたり、何かもやもやしたり・・・いろいろな気持ちになるのは当たり前で自然なことです。
もちろん家庭学習は大切ですが、ぜひ、自分の好きなことやリラックスできることをして、ストレスをためない生活をしていきましょう。

先生たちにインタビューしました！

**～自粛や制限がある今の生活で、楽しくストレスなく過ごすために
していたことは何ですか？～**

大塚先生

朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を５秒浴びるようにしています。目もよく覚めるし、気分も明るくなります。光合成ですね！

寝過ぎてしまうと「体内リズム」が崩れて頭が痛くなってしまうので、いつもと同じ時間に起きて、日差しを浴びながら洗濯物を干すのが気持ちが良いです。自宅で過ごす時間が増えたので、パンやお菓子作りをして、美味しく食べるのが一番のストレス発散ですね。そして増えた体重を減らすためにも、寝る前は必ずヨガなどストレッチをするのは、良い睡眠にも繋がり、おすすめです。

山本先生

長先生

休業中には在宅勤務の日があり、あまり動かない日がありました。そんな日には、近所を散歩することにしていました。近くなのに新しい発見もあり、歩くことも楽しいことだと感じています。

ストレスをためないためにも、普段の生活に自分の好きなことやリラックスできることを取り入れてみましょう。また、この休校中は、普段忙しくてできないことにチャレンジする良い期間です。あと１週間ですが、ぜひ、料理やお菓子作りなどに挑戦したり、もの作りをしてみたり、おうちの人のお手伝いをしたり・・・普段なかなかできないことに挑戦してみましょう！このような活動もきっと楽しいはずです。

来週から学校が始まります！！

引き続き、毎朝の検温をお願いします。１日は、５月分の検温チェック票も学校へ提出です。忘れずに持って来るようにしましょう。それでは、来週みなさんに会えるのを楽しみにしています！！