

しょうなんだいしょうがっこう ほんけんしつ おくむら  
湘南台小学校のみなさん、こんにちは。保健室の奥村です。

きんきゆうじたいせんげん だされ じしゆくせいかつ しいられて わたしたち いのち まもる  
緊急事態宣言が出され、自粛生活を強いられている私たちですが、これもみんなの命を守るためです。・・・なんて、そんなことはおそらくほとんどの人がわかっていることだと思います。

いのち まもる しかたない がっこう いく ともだち あそぶ にちじょう とつぜん  
命を守るために仕方ないとわかっているけど、学校に行く、友達と遊ぶ、そんなあたりまえの日常が突然大きく変わってしまったのだから、不安やストレスを感じますよね。学校が再開したら、休校の間どんな生活を送ったか保健室で聞かせてください。おうち時間は学習や学習以外での学び(料理・洗濯・掃除などの家事や好きなことに打ち込むこと)で腕を磨いていることと思いますが、だらだらしたダメダメな日の話も大歓迎です。よくできた日を毎日続けるのはむずかしいことだし、今はその練習中なのだから。

ほんけんしつ もようがえ かたづけ とちゅう きたなさとおり  
さて、保健室はちょっぴり模様替えをしました。まだ片付けの途中なので、あまりの汚さに、通りがかる先生たちはびっくりしています。「みんなが過ごしやすい保健室になっているといいなあ。」と願いを込めて、重い柵もせっせと運びました。みなさんにお披露目できる日が楽しみです!

## きゅうこう つづいて いま きもち ととき 休校が続いている今、こんな気持ちになる時ない?

- じぶん たいちよう がくしゅう しょうらい しんばい  
自分の体調や学習、将来について心配になる
- おちつかない  
• そわそわして落ち着かないし、こわくなる
- じゅう せいげん いかり ふあん かんじる  
• 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- じょうきよう じぶん わるかった のだと じぶん せめて  
• この状況になったのは自分が悪かったのだと自分を責めてしまう
- ひと かんせん しんばい  
• まわりの人が感染していたらどうしようと心配になる
- ほか ひと こうりゆう せいげん こどく やさみしさを かんじる  
• 他の人との交流が制限されているため、孤独やさみしさを感じる
- いらいら はら たて やすく  
• イライラしたり腹を立てやすくなる

かんじよう はんのう  
このような感情や反応はおかしなことじゃないよ  
しぜん あんしん  
自然なことだから安心してね。

参考 日本赤十字社

## けんこう こころの健康を保つためにおすすめすること

まいあさ たいおん はかってきろく じぶん たいちよう へんか ひ して  
♪ 毎朝、体温を測って記録して、自分の体調の変化を日ごろから知っておきましょう。

ねて たべて うんどう  
♪ よく寝て、よく食べて、できるだけ運動しよう。

あたま つかうかつどう じぶん たのしくリラックス おもうかつどう 入れて  
頭を使う活動や自分が楽しくリラックスできると思う活動も入れていきましょう。

ねた つきたら すぽーつじょう ほーむぺーじ さんこう  
ネタに尽きたら、スポーツ庁のホームページを参考にしてみてね。

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

かぞく いじ  
♪ 家族やともだちとのつながりを維持しましょう。

わらったり いま きもち はなす たいせつ でんわ ネット つうしんきき かつよう  
笑ったり、今の気持ちを話すことが大切です。電話やネットなどの通信機器を活用しましょう。

いちにちじゅうげーむ いちにちじゅうねる  
一日中ゲームや一日中寝ることはおすすめしません。

たっせい ごーる せってい じっこう つみかさねて  
達成できるゴールを設定して、実行する。これを積み重ねていけるようにやってみよう～

あつく しつない すいぶんほきゆう わすれず  
暑くなってきました。室内でも水分補給を忘れずに!