



今年も今月で終わりでですね。今年は全国的にコロナウイルス感染症が拡大しましたが、学校でもマスク・手洗い・消毒など一人ひとりが感染予防を意識して行動できていましたね。また、おうちでも外出をひかえるなど普段とちがう状況の中でみなさん本当によくがんばっていると思います。そんな中、心が疲れて急に悲しくなったり、不安になったり、腹がたったり…いつもとちがう心の状態になっている人もいるかもしれません。そんなときはおうちの人や先生など信頼できる人に相談してくださいね。また、第二保健室前に「リフレーミング」の掲示をしています。リフレーミングとは物事や人の性格、自分のおかれている状況を別の角度からとらえ直すことをいいます。ぜひ見てください。

## ちょっと心が疲れてきていませんか？

### きもち

- \*きぶんが落ちこむ
- \*そわそわする
- \*おこりっぽい
- \*何もやる気がおきない



### からだ

- \*頭がいたい
- \*お腹がいたい
- \*ねむれない



### がんばりすぎのサイン

- \*どんなにがんばってもきもちが落ちこんでやる気がでない
- \*いつもより集中できず、気が散ってイライラする
- \*人や自分を傷つけてしまったり、物をこわしたりしてしまう

### サインに気づいたら…

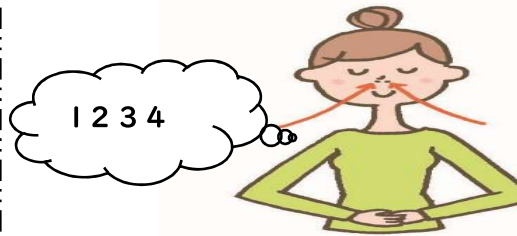
- \*それはあなたが一生けん命がんばってきた何よりのしょうごです
- \*気がつかないうちに疲れがたまりすぎているかもしれません
- \*自分を責めたり、一人でかかえこんだりせず、信頼できる大人に相談してくださいね。



## リラックス方法

### いつでも、どこでも、“深呼吸”

- ①鼻からゆっくり4秒かけて息をすって…
- ②口からゆっくり6秒かけて息をはききります



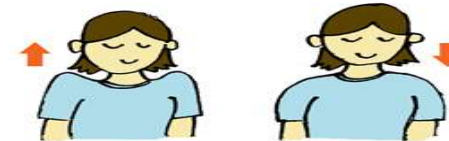
何回かくりかえそう♪

### いつでも、どこでも、“手をぎゅー” “肩をぎゅー”

- ①手をグーにしてぎゅーとにぎって…
- ②ふっと手の力をぬきます



- ①肩をぎゅーっとあげて
- ②ふっと肩の力をぬきます



何回かくりかえそう♪

### ♡そのた♡

- \*すきな音楽をきく
- \*ゆっくりお風呂にはいる
- \*体を動かして気分てんかん
- \*そうじをしてスッキリ
- \*すきな本をよむ
- \*料理をしてみる など…

