

♪ 今の時期に必要な、心と身体の健康を大切に過ごす方を意識しましょう ♪

いよいよ2週間後、6月から本格的に学校生活が始まります。休校期間中だった今までとは生活のリズムが変わってしまう部分も多いのではないのでしょうか？急に起きる大きな変化は、みなさんの心と身体に不調を呼び寄せやすくなります。これは、大人も子どもも関係ありません。

気持ちが不安定になったり、体調が悪くなることを少しでも減らすための1日の過ごし方を紹介します。

<p>起きる時間と寝る時間を決めて、規則正しい生活を送りましょう。</p>	<p>休日も、起きたら必ず服を着替えましょう。気持ちも切り替えやすくなります。</p>	<p>毎日の食事は、なるべく栄養のバランスの良い食事を食べましょう。</p>	<p>自分にとって安心できる人との会話を楽しむ時間を作りましょう。</p>
<p>今の状況で可能な範囲でできる、運動を取り入れましょう。ヨガ体操や散歩などの軽い運動でOKです。</p>	<p>今できていることや頑張れたこと、やってみようと思ったことを声に出して、自分をほめましょう。</p>	<p>1日の時間のうちに、一度はなるべく1人でのんびり過ごせる時間や場所も確保しておきましょう。</p>	<p>少し勇気が必要ですが、自分にとって安心できる人に、自分の不安な気持ちを相談してみましょう。</p>

[おまけのひとこと]

今年約2か月間という長い臨時の休校期間から始まりました。その間、新型コロナウイルス感染症の影響を避けるために家の中で過ごすことがほとんどで、たくさんの人に囲まれて過ごす時間はほとんど無かったと思います。

このような場合、私たちが持っている『人の気配に対する免疫力』が落ちていることが普通です。

まずは焦らず、ゆっくり、心と身体を学校やクラスの雰囲気慣れさせていくことを目標に、1日1日を過ごしていきましょう。「ちょうどいい」の程度は、人によって違います。

自分にとっての「ちょうどいいもの」と、いつか出会えるといいですね。

