

4月16日に臨時休業が始まってから、約1か月が過ぎようとしています。

皆さんは、家庭でどのように過ごしていますか？

休校が長くなり、ストレスがたまってくる頃かもしれません。

上手にストレスを発散し、心身ともに健康に過ごすようにしましょう。



## お知らせ



☆国から学校に**布マスク**が届きました。本日、**生徒一人につき2枚配付**しますので、使ってください。

☆5月に予定されていた歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診、心臓検診は延期になりました。日程が決まりましたら、後日連絡します。

# ストレスたまってませんか？



## 心と体(ストレス)をチェックしてみよう

	この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？	ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひじょうに ある (3)		合計点
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	低い	0
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	中くらい	1~2
3	こわくて、おちつかない	0	1	2	3	やや高い	3~4
4	自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3	高い	5~
5	頭やおなか痛かったり、体の調子が悪かったりする	0	1	2	3	1から5の合計	点

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)9-15、より5項目抜粋

**\* 5点以上の場合は、家族や学校の先生(担任・養護教諭・スクールカウンセラー等)に相談しましょう。**

## 休業中 先生方のストレス解消法

休業中、小木中学校の先生方は、授業や部活で生徒の皆さんと会えずに寂しい思いをしています。休校中外出自粛は皆さんと同様です。先生方はどんなふうにして、ストレス発散をしているのか聞いてみました。皆さんの参考になることがあるのでしょうか？

### 水上校長先生

趣味の時間を設けるようにしています。ビデオで映画を見たり、本を読んだりしています。

### 坂東教頭先生

クッキング&食べることです。(先日串揚げを200本作りました!)

### 鎌田先生

日頃作れない料理をじっくり作って、みんなでおいしいねって言って食べることです。



### 米田先生

よく寝ること。それから、本やマンガを読んだり、音楽を聴いたり、掃除をしたりしています。

裏面に続く→

### 中谷先生

運動不足解消のため、Wii U のヨガ、バランスゲーム、ゴルフレッスン、スキージャンプなどを（1日休みの時は）午前と午後1回ずつして、体を動かすようにしています！



### 丹保先生

本を読むことです。（マンガではないです）



### 道浦先生

ネットの「数独パズル」と「迷路ゲーム」にはまっています。（数独パズル…北國新聞土曜日に掲載の「数独チャレンジ」のインターネットバージョンです。）

### 瀧下先生

適度に運動をしています。テニスが好きなので、家の前でラケットとボールで、一人でできる壁打ちなどを行っています！

### 出口先生

甘いものを食べることです。家の中を片付けて、いらぬものを捨ててスッキリしました！

### 小町先生

筋トレを週3回1時間～1時間半、家でしています！バーベキューコンロで焼き芋づくりもしています。



### 川崎校務員さん

家で子どもと絵を描いたりして遊び、子どもとの触れ合いを大事にしています！



### 中川先生

夕方、家の周りを30分ほど子どもと一緒にウォーキングしています（たまに走ることも…）。花の苗を植えて、花を育てています。

～自分なりのリラックスできる方法で上手にストレスを解消しましょう～

## 休業中の家での過ごし方

学校の休みが長くなり、友だちと遊ぶことや外出することができないと気持ちがしんどくなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

### ① 規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとり、食事は、毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

### ② 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

外で走ったり、縄跳びなどをしても大丈夫です。運動の前後で手洗いや手指消毒をしましょう。

### ③ ウイルスに関するテレビやネットを見て、しんどくなったら、見ないようにしましょう。

「NHK for School 新しいコロナウイルス 気をつけること」などは役に立つと思います。

### ④ 家族や友だちと話す時間を持ちましょう。

家族でカードゲームやボードゲーム、お話をして過ごすのもよいですね。会えない友だちとは、家族に相談してメールや電話などで話すようにしましょう。信頼できる人と話すとおもしろいことがあります。



### ⑤ 気持ちがしんどくなったら、相談してみましょう。

気持ちがしんどくなると、次のような症状は出ることがあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

**【甘えなくなる・心配になる・元気がでない・悲しくなる・イライラする・怒りっぽくなる・兄弟喧嘩が増える】**

長く続く時や心配な時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。