

保健室から

みなさんに会える日を楽しみにしていましたが、休校が延長となり、とても残念です。新型コロナウイルスに関わる状況が良い方向へ向かうよう、もうしばらく辛抱ですね。

1 あなたの生活の様子は？

時々、家の近くを散歩したり運動したりして、外の空気を吸っていますか？
あなたの生活リズムは、今どんなふうですか？ 下記の「生活リズムのタイプ別診断」をクリックして、自分の生活を振り返ってみてください！

[生活リズムのタイプ別診断](#)



11日（月）から、教科書をすすめるための家庭学習が始まります。
朝9：00から勉強がスタートできるように、気持ちもあらたに過ごしましょう！

2 心の健康について

長い休校で、寂しい思いがつのってきたり、勉強や部活動がどうなるのか不安になったりして、心が疲れてきている人はいませんか。感染症の心配や日常の行動が制限されるこのような状況では、子どもも大人も気分が不安定になっても不思議なことではありません。

もし、最近イライラが抑えられない、不安でドキドキする、何もやる気がおこらない、夜眠れない、などありましたら、下記の窓口に相談することもできます。

[子どもの心のケアのための相談窓口について](#)



不安な時はおうちの人と話をしたり、友だちと電話などで話をしたりすることも大切です。もちろん学校の先生にも相談してくださいね。
人の声を聞いたり、お互いの想いを確認し合うと安心しますね。学校が再開した後にやりたいことや楽しみにしていることなどを思い浮かべ、今するべきことをしていきましょう！