



保健室から休校中の課題です！

新型コロナウイルス感染症による臨時休校が延長されることになりました。なかなか先の状況が見通せず、不安になってしまいかもしれません。しかし、それは、誰にでも起こりうることです。

今、このような時だからこそ、自分の体や心の様子を見つめて、もし調子が悪いところがあればうまく対処したり、何をしたらよいのか考える機会にしたりして欲しいと思います。もし、それでも、辛いと感じることがあれば、先生や周りの人に、相談してくださいね。

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

の不調は
ありませんか？

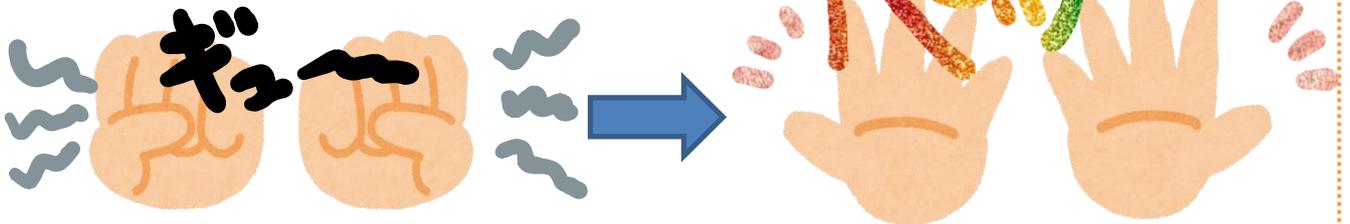


課題① その場でできるリフレッシュ法「^{さんしかんぼう}筋弛緩法」をやってみよう！

筋弛緩法とは、体にギュッと力を入れた後、急にパッと力を抜くことで、リラックス状態を作る方法です。

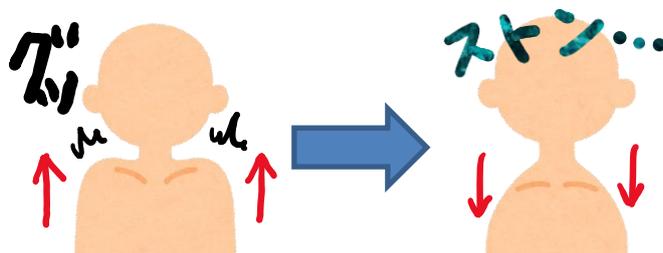
心と体は、つながっています。ちょっと体を動かすことで、心も体もリフレッシュできますよ。

レベル① 手のひらを使ってやってみよう



手を「グー」にして、10秒くらいギュッと力を入れた後・・・急にパッと力を抜きます。

レベル② 肩や全身を使ってやってみよう



伸びをして、
急に力を抜くのも
効果的です！



肩に力を入れて、グッと上げた後、急に力を抜いて、肩をストンと下ろします。

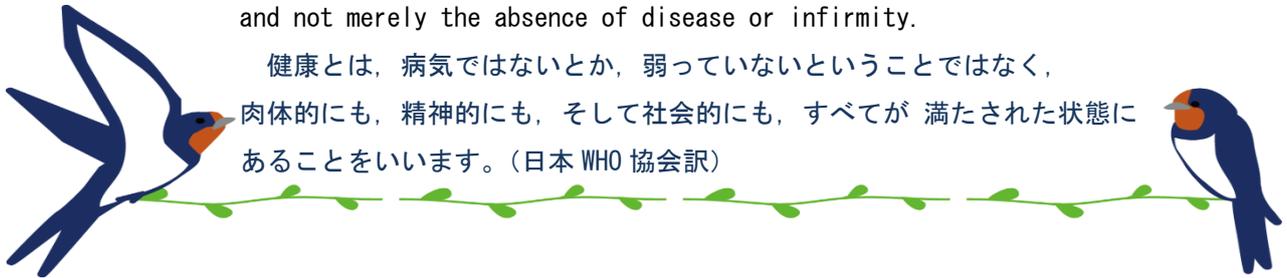
課題② 新型コロナウイルス感染症のこと、改めて考えてみませんか。

新型コロナウイルス感染症の情報や話題であられる今、みなさんも、自分やまわりの人の健康について、考えることが多いと思います。

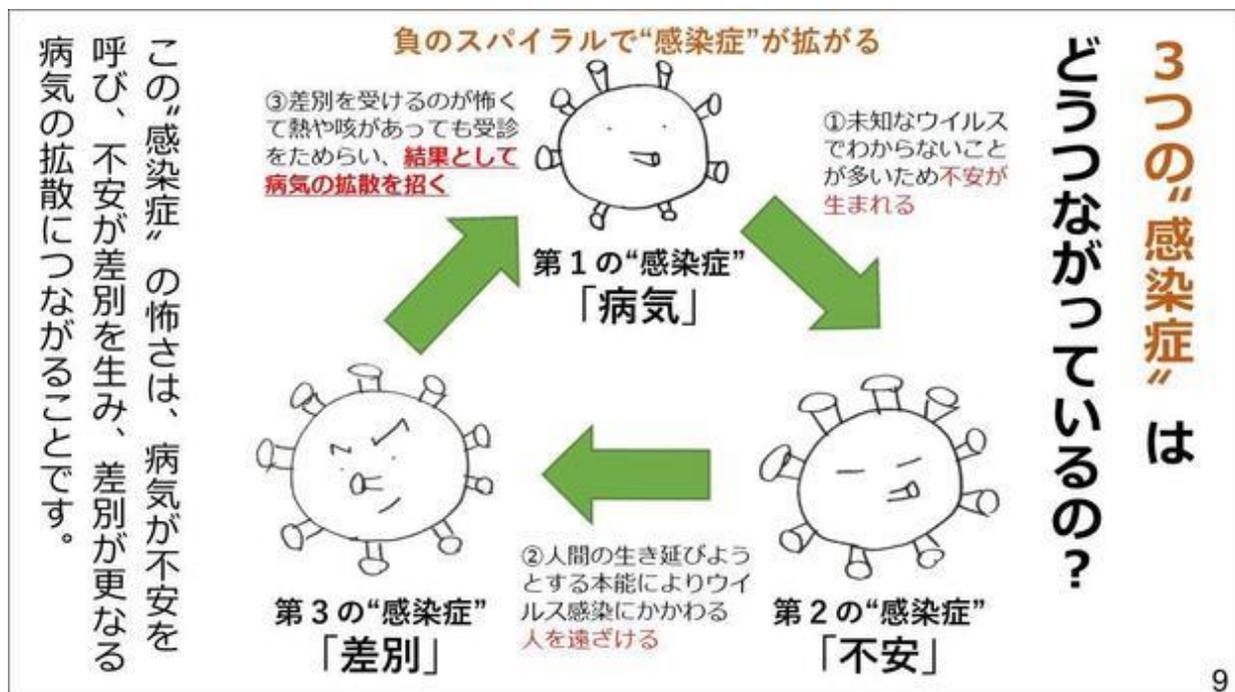
WHO 憲章では、「健康の定義」を以下のようにしています。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本 WHO 協会訳)



新型コロナウイルス感染症は、病気そのものだけが恐れられているわけではありません。日本赤十字社「新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！」では、「病気」「不安」「差別」を「3つの感染症」としています。



(日本赤十字社 HP「新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！」より抜粋)

そのような中で、「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも」満たされ、健康を維持するためには、何が必要でしょうか？

分かりやすく書いてあるので、みなさんも、ぜひ読んで、考えてみてください。

<日本赤十字社 HP>

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

※ クリックまたはタップすると、リンク先を開くことができます。できない場合は、日本赤十字社 HP にアクセスしてみてください。