

ほけんだより

アマビエ
特別号

新型コロナウイルスに負けないために ～リラクゼーション～

会えない日々が続いていますが、元気にしていますか？

感染者数、手洗い、消毒、3密、Stay home・・・

新型コロナウイルスのことを考えない日はありませんね。

・・・ちょっと疲れてきていませんか？

気持ちが落ち込む

怒りっぽい

何もやる気が起きない



その他、そわそわする、甘えたくなる、
暴飲暴食をする、頭が痛い、
おなかが痛い、眠れない・・・

いつもの自分とちがうところはありませんか？

「いつもとちがう」時こそ「いつもと同じ」ことを大切に！

食事はきちんととる

休む時はしっかり休む

ちょっとでも体を動かす



家族と話をする

友達と電話をする

家族や友達、学校に相談する



相談室

学校：049-246-8484

さわやか相談室：049-241-2322

♥ 気持ちが辛いとき、誰かに話すと
楽になることがあります。



ストレス発散方法は、たくさんあると安心です。
普段はやらないことにもチャレンジして新しい趣味を
見つけてみましょう。
オススメは料理です。火を使わない、包丁も使わない
レシピがたくさんありますよ。
ちょっと太ったかも・・・と思っているあなた！
手作りで、ヘルシーなスイーツにチャレンジしてみは？