

新学期が始まり、少しずつ学校生活にも慣れてきたところで、国の緊急事態宣言を受け再び臨時休業となってしまいました。休みに入り、みなさんはどのような生活を送っていますか？

『起きたらすでにお昼！！』 『朝ごはんと昼ごはんが一緒』

『スマホに夢中になり、気づいたら深夜1時…』

なんてことはないですか？生活習慣が乱れると身体のバランスが崩れるだけでなく、心のバランスも崩れてしまいます。もう一度、自分の1日の生活を見直し、規則正しい生活で身体も心も元気に過ごしたいですね☆

それでも出てしまうストレス反応…



臨時休業中は、外出もできず自宅で過ごす時間が長く、知らず知らずのうちに心身にストレスが蓄積されることも考えられます。

●眠れない ●食欲の低下 ●疲れやすさ ●気分の落ち込みやイライラ
いつもの自分と違うと感じたり、周囲のひとから疲れた様子を指摘されたら注意

実践してみよう！！

- 1 呼吸を整え、体をリラックスさせる
意識的に深い呼吸を3～5回繰り返してみましょう。
軽くストレッチをするのもいいですよ。
- 2 趣味(好きなこと)を通して違う方向に気持ちを向ける
体を動かす。お風呂にゆっくりつかる。本を読む など
- 3 睡眠をしっかり取り、体を休める
寝る前にスマホを使っている人が多いのでは？
たまには、スマホから離れてみましょう。
- 4 ストレスを書き出す
自分の感情を落ち着けるためにも、紙に書きだすことで頭からはなすことができます。

