

# Health Promotion

新学期がスタートし、生徒は昨年度末の臨時休業を経て、待ちに待った学校生活、友達と過ごせることに喜びを感じ、いつも以上に生き生きと学校生活を送っていました。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、学校は再び臨時休業となります。このような状態が続くと、いつも以上にストレスを感じ、様々な症状が心や体に表れてきます。御家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配っていただきますようお願いいたします。

## 心と体のSOSに気づこう！

ストレスがたまると、心と体のバランスが崩れ、様々な反応や症状が現れます。



### 行動

髪の毛を抜く、爪かみ、眠れない、食欲がない、閉じこもり、まばたきが増える 等

### 心

イライラ、落ち着かない、集中できない、涙がすぐ出る、何をしても楽しくない、いつも嫌な気持ちがしたり、静かにしていても心臓がドキドキしたりする 等

### 体

何かをしようとするとう腹痛、頭痛、吐き気、胃痛、下痢、便秘、じんま疹 等

## リラックスしよう！

リラックスした状態とは、心と体が落ち着いてゆったりしている状態のことです。自分に合った方法を見つけることが大切です。



★家族で話しをする。



★体を動かす。



★ゆっくりお風呂に入る。



★ゆっくり寝る。



★好きな音楽を聴く。



★本を読む。

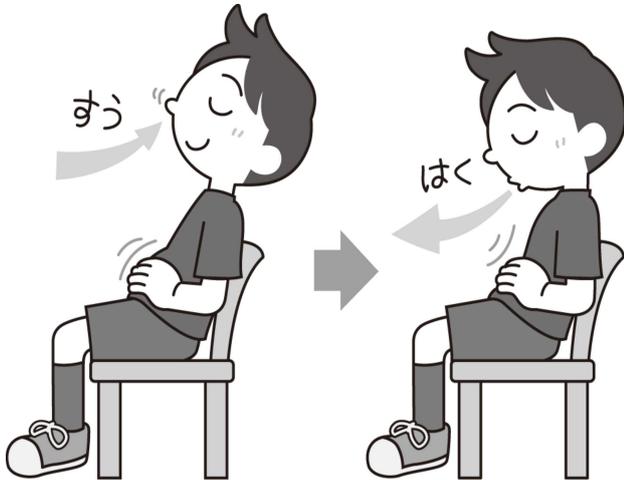


★趣味や運動などで気分転換をする。

**規則正しい生活が基本！  
(早寝・早起き・朝ご飯)**

# リラックス呼吸法をやってみよう!

普段は、肋骨を使った呼吸（胸式呼吸）です。腹式呼吸は、横隔膜を使う呼吸です。仰向けでもできます。腹式呼吸をすると、体の力が抜けて気持ちも落ち着き、リラックスできます。



## 【腹式呼吸の方法】

- ①いすに座り、体の力を抜く。
- ②両手をお腹の上に当てる。
- ③鼻から、音を立てずにゆっくりと深く息を吸う。この時、呼吸に合わせてお腹が膨らむことを手で感じる。
- ④ゆっくりと長く口から息をはく。お腹がへこむのを手で感じる。
- ⑤お腹が膨らんだりへこんだりすることを意識しながら、息を吸ったりはいたりする。
- ⑥次に呼吸に意識を向けて集中する。
- ⑦これを5、6回繰り返す。

不安になってしまうこともあると思います。しかし、これがずっと続くわけではありません。今、私たちにできることは、うがい・手洗い、規則正しい生活、 unnecessaryな外出は避ける、マスクの着用、換気など、まずはウイルスに感染しないように心がけることです。



友達と話しているとき、相手がステキな笑顔を見せてくれると、それだけで楽しい気分になってきます。笑顔には、周りの人を元気にする力があるようです。最近では「笑い」により、免疫力アップするとの研究結果も報告されています。よく笑う人ほど病気にもなりづらいということです。

こんな時こそ、家族団らんで笑いあふれる袋井あやぐも学園を目指したいものです。

## 朝の検温、健康チェックについて

臨時休業中も、毎日検温をして体調管理に努めてください。



一日も早く、元気な袋井中生徒に会えることを楽しみにしています！ひとりで抱え込み過ぎないように・・・みんなで支え合うことが大切です。心配なことがありましたら、遠慮なく学校に御相談ください。