

健康のあんてな

2020.7.31

楽観的であるということは、顔を常に太陽へ向け、足を常に前へ踏み出すことである。

(南アフリカ政治家;ノーベル平和賞受賞 ネルソン・マンデラ)

夏休み
引き続き

感染防止対策と心のしなやかさで過ごす

感染者の増加が続くなか、明日から夏休みに入ります。感染者の増加は私達に不安を与えますが、先の見えない今こそ、大切なものや優先したいことが明確になるのかもしれません。「短い夏休み」を「短くて何もできない」と捉えると「つまらない」という感情がわきますが、「限られた時間でできることを増やす集中力の練習」と捉えると「ワクワク」しませんか？ウィズコロナ時代の今こそ、**ものごとをみる「視点」をたくさん増やし、しなやかな思考と感情を育てましょう。**そうすることで、不安があってもより生き生きと自分の歩む道を創っていただけるのではないのでしょうか。もしも、夏休み中、新型コロナと診断された、自身や家族が濃厚接触者と判断された場合は学校に連絡をください。



短い夏休みを
生かして

疲れがたまった心と体のメンテナンス

新型コロナウィルス感染症の影響で感染予防を意識した生活習慣、行事がなくなり夏休みが短縮など皆さんにとっては大きく変化した高校生活。休校、分散登校を経ての通常登校、「落ち着いくのかな」と思う間もなく全国的に感染者数増加を告げるニュースが流れています。新型コロナウィルス感染症の影響はまだ続くことを否応なく感じているのではないのでしょうか。それだけに、自分が思う以上に心身に疲労を抱えているかもしれません。どうぞ、この夏休みは**心身のメンテナンスを意識して自分の健康の面倒をみて(セルフケア)**ください。それ以上の心のピンチは信頼できる誰かに「打ち明け」よう！



自分で
できる！

自分らしくいるための セルフケア

ストレスを感じる、体調がすぐれないとき、自分なりのセルフケアの方法を持っていると、自分らしくいられます。セルフケアの自分メニューを作ってみませんか？



●体を動かす

運動にはネガティブな気分の発散し、心身をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。散歩やアクティブに過ごすだけでも効果あり！

●今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱え苦しいとき、それを文字、イラストなどで書いてみよう。書くことで、「見える化」され、落ち着いて考えたり新たな気づきがある。

●腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強いと、呼吸が浅く速くなりドキドキ。そんなときはお腹に手をあて、「いーち、にー、さーん」とゆっくり口から息を吐き出し鼻からゆっくり息を吸い込みます。

●「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しや自分の弱さや欠点に目が行きがち。でも、あなたには結構上手くやれていることが数多くあるはず。自分の力をもう一度信じ、「こんなふうになるといいな」をイメージし、実現のための小さくても重要と思える目標を立て、実行してみよう。「できる」経験が自信を取り戻すことになります。

それは、夏バテかな？

夏バテとは、夏の暑さによる体調不良の総称です。水分とビタミン、ミネラルの不足（食生活の乱れ）や睡眠不足などの生活習慣の乱れから起こり、自律神経が乱れることにより様々な不調がおきます。最近の保健室来室者のなかにも、夏バテの症状を有する人が少なくありません。

夏バテの予防・対処法としては、質のよい睡眠と食事、水分補給、そして適度な運動です。暑さに負けない体作りも、体のメンテナンスになりますので、涼しい時間帯に取り入れてみてはいかがでしょうか？

