

テレビを観ていると、毎日新型コロナウイルス感染症のことが繰り返し報道されています。「コロナ疲れ」と言われているように、ニュースをみて不安になったり、長引く休校で心が疲れたりしている人もいることと思います。今回のほけんだよりでは、「心の健康づくり」をテーマにお知らせしていきます。

こんなことはありませんか？

- やる気がでない
- イライラする
- 一人になるのがこわい
- けんかが増えた
- 食欲がない
- よく眠れない
- 体調がよくない




チェックがついた人はストレスがたまっているかもしれません。次のストレス解消法を試してみましょう。

- 好きなことをする
- 散歩する・走る
- おいしいものを食べる
- お風呂に入る
- 寝る
- おうちの人に話す
- 思っていることを紙に書く

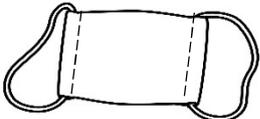
テレビをつけない時間を作ることも大切です。



ミシンがなくてもOK！

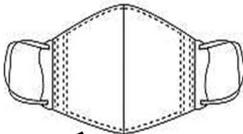
気分転換にぬの布マスク作りはいかがでしょうか？

平面マスク



まっすぐぬうだけなので初心者でもOK！

立体マスク



むずかしいので上級者向けです。

手先を動かすことも気分転換にはおすすめです！

「マスクが足りない！」という不安も解消されますし、お気に入りの布で作るとマスクをつけるのが楽しみになります。(作り方は各種ホームページにあります)

イライラしてしまったときは？

人の怒りは6秒でピークに達すると言われています。イライラしたときは、数字を6まで数えてみましょう。

怒りが少しおさまります。

1・2・3...



新型コロナウイルス感染症は、誰もが経験したことがないから、不安になるのは当然のことと思います。そのなかで、一人一人が今できることをしていきましょう。またみなさんと元気に会える日を楽しみにしています！

