


いのうえしょうがっこう
井上小学校のみなさんへ

3月から学校がお休みになって、びっくりしたり、心配な気持ちになったりしましたね。
いつもとちがう生活になり、心配しながらの生活が長くなってくるとみなさんの『からだ』や『こころ』にいろんな変化がでてくる場合があります。

*こんな『からだ』や『こころ』の変化はないですか？



すぐに涙が出る
心配になる

眠れない
すぐに起きてしまう

いらいらする
そわそわする

食べたくない
おなかや頭がいたい

好きなことが楽しくない



◇こんな変化は「不安な時になるふつうのこと」だよ。

◇こうなっても、時間がたつと治ることが多いからたくさん心配しすぎず、おうちのひとと相談してね。

*どんな生活をしたらいいかな？

①規則正しい生活をしよう

- おいしくご飯をたべよう
- 早寝早起きをして、たっぷり寝よう
- 手洗い、うがいをおうちのひとと一緒にやってみよう



②ゲームはほどほどに

- ゲームをする時間はおうちのひとと相談してね。(ゲームって楽しいよね。でも、ほどほどがいいね)

③心配な気持ちになったら・・・

- おうちのひと、学校の先生に相談しよう
- うわさ話を信じすぎたり、本当かどうか分からないことを広めたりしないようにしましょう
- リラックスできることをやってみよう(音楽をきく、深呼吸をする、好きなおやつを食べるなど)

