



教育相談だより

第2号

令和2年5月1日(金)
福島県立安達高等学校教育相談係

新型コロナウイルス流行時の心のケアと暮らしのコツ

感染症の流行が発生したら
ストレスや不安を感じるのは
当たり前のこと。

お話を
聞きたい...



先生～
しんぱい
です...



今は、からだの健康だけでなく、
こころの健康も考えて
生活することが大切ですよ～

★ 感染症の流行が発生すると、いつもとちがうところに神経をつかう

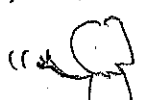


しばらくぶりに
会う人、ウイルス
持ってるかも...



本日は
お電話
です。

からだがつらいい
気がする！
感染したかも...



しゃべるとき
キンクッ...あ...

★ いつもより 疲れる！

暮らしのコツ

意識して
少しペースを
落として生活する。
せわせわしない
ようにする。

生活の一部を
変えても、大枠の生活
リズムは変えない。
密集を避けること
手洗いをする事
基本を守って、自分の
できることをする。

疲れやすく
なから...

意図的に
情報の量を制限する。
「このニュースは見なくて
あとは見ない」
何回も近いかけ
すぎない。

おそうじや
整理整頓をする。
きれいになると
こころも晴れる！

ゆったり
するのを
意識する

陽の光をあびる。
深呼吸。
好きな音楽を意識して聞く。
ぬるめのお風呂に少し
長くはいる。
土にまわる。

笑える場が
あるのはいい。
話すのは大事。
電話など、人と直接
会うのとは別な手段で
ほどほどに人と話す
機会をつくる。

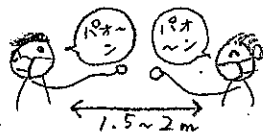
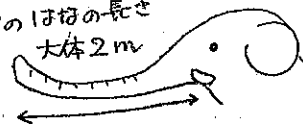
前向きに、生活を
作ろう。やることは
密集をさける環境
調整。キンクッ...
いいです夫！

元気で
いてね！



★ ソーシャルディスタンス (2mが理想。♡)

ゾウのほほの長さ
大体2m



とやってみると
いいね！