



## あけましておめでとうございます

2024年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや病気に気をつけて過ごしましょう。今年もよろしくお祈りします。

### モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなの  
ストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



#### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



#### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

#### 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



#### 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



#### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## 感染症対策を引き続きお願いします

基本的な手洗い、うがい、部屋の換気等、一人ひとりが意識して3学期もしっかり行いましょう！！

### 感染予防

- \* こまめなうがい・手洗い
- \* 定期的な換気
- \* バランスの良い食事
- \* しっかりと睡眠
- \* 必要な場面でのマスクの着用（咳エチケット）



体調が悪いときは、無理をせず休養をしましょう

△ 急な発熱、せきやのどの痛みなどインフルエンザのような症状のある人は、なるべく早く医療受診をしましょう。

