

少しずつあたたかくなり「もうすぐ春かな?」と感じる日もありますね。まだまだ
かぜなどの感染症にも気をつけたい時ですが、からだづくりのポイントは変わりま
せん。「早寝・早起き・バランスの良い食事、適度な運動」をこころがけて元気にす
ごしましょう。

こころの



おうきゅうてあて 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり……で
は、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要で
す。特に今は、コロナウイルス感染症の影響でいろいろなことが制限されて、こころが疲
れてしまっているかもしれません。

ぜひ自分にあった手当の方法をみつけて試してみてください。

てあて ひつよう
手当の必要なとき

てあて
手当



からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効
果があります。疲れてしまわないよう「ス
ッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸する

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く
なりがちです。ゆっくり「いーち、にー、
さーん」と数えながら呼吸を試してみま
しょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると今
まで思いつかなかった別の考えを発見で
きるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。
少し気持ちが楽になって、解決策が
みえてくるかもしれません。

イラッとしたときの

クールダウン

そ

の場を離れる

場所を変えて落ち着こう!!

「トイレに行ってくる」など。
相手へのひと言は忘れずに。

数

をかぞえる

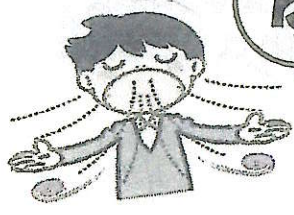
頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でかぞえたりと、好きな方法でやってみよう。



ゆ

っくり呼吸する

鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう!



体

をゆるめる

イライラすると体に力がかかるとはいつてしまいます。かたを上げ下げして、筋肉をゆるめよう!

心にゆとりがあることで、言動や行動もおだやかになり、生活の質もかわっていきます。イラッとするのは、だれでも起こること。この気持ち自分でどうコントロールするかが「カギ」です!! 運動をしたり、人に話したり、深呼吸をしたり、好きなことや新しいことをやってみたりと自分にあったリラックス方法や気分転換方法を見つけてみるのもいいですね。

ありがとう

まほうは、魔法のことば

友だちに優しくしてもらった時、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。

- セロトニン・・・心のバランスを整える
- エンドルフィン・・・痛みを和らげる
- ドーパミン・・・やる気を出させる
- オキシトシン・・・幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法のことば。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?

