

学校に行けない間にストレスをためないために

学校に行けないということはいつもとは違う日々です。いつもと違う日々ではイライラしたり不安・心配になったりすることがあります。また、いつもよりも騒いでしまったり、ちょっとしたことでドキッとしたり、いつもよりも眠りにくくなったりすることもあります。このようなことは誰にでも起こることで、おかしいことではありません。

イライラやストレスを小さくするためには次のようなことができます。

1. 毎日のスケジュールを決めて、規則正しく生活しましょう。

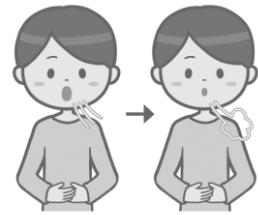
※ただし、スケジュールが守れなくても、自分を責めないようにしましょう。



2. テレビのニュースなどは見続けないようにしましょう。

3. 楽しいことや良いことを考えるようにしましょう。

4. 適度に体を動かしたり、ストレッチや深呼吸をしてみたりしましょう。



5. 困ったときは、おうちの方や学校の先生など信頼できる大人に話してみましょう。