

休校中も健やかに過ごそう！

3月から臨時休校が続いていますが、みなさんどんなふうに生活していますか？たいくつ～、意外と忙しい～、楽しいよ～、最近不機嫌気味～などさまざまな声があんできそうです。いろいろな制限があり、生活しづらい日々が続いていますが、自分の心の声にじっくりと耳を傾け、心と体が喜ぶ生活・行動を選択し、どうぞ健康な毎日を過ごしてください。

＃おうち時間 健康

選りすぐりの過ごし方から…
みなさんに、3つお伝えします。



その1

たっぷり時間がある今だからこそ、



やりたいことはどんなことがありますか？

別紙の「1日のタイムスケジュール表」のやりたいことリスト欄に自由に書いてください。前からやってみたかったこと、最近思いついたことなど何でもOK！すぐに達成できるものあれば、時間をかけてやり続けるものもありますね。次に、そのリストの中から優先順位をつけて5つ選んでください。そして、それができた時、どんなよいことがあるか、何を達成できたかをイメージして書き込んでください。

その2



1日のタイムスケジュールを決めよう！

1日は24時間。この時間をどう過ごしますか？生活（睡眠・食事など）のための時間、学習時間などから先に記入し、リラックスタイム・お手伝い・趣味の時間などを書き込みます。最初に出てきた「やりたいこと」、それにつながることも書き込みます。自分で色塗りをしたりイラストを描いてみたりするのもいいですね。完成した表を眺めると隙間時間も見つかり、さらにお楽しみ時間として使えそう♪♪♪

その3



困ったこと・不安なことは

周りの人に相談しよう！

今回のような臨時休校は「突然の出来事」です。不安になったりイライラしたりすることは誰にでもあります。こういうときには、『SOS!』『ヘルプ!』『聞いて～』と友達や家族、学校の先生など周りの人に相談しましょう。話をするだけで、話をきいてもらうだけで、なんだか心がポカポカ温かくなりますよ。SOS! みんなでできるといいですね。