

臨時休校が続いていますが、体調はいかがですか？ 規正しい生活を送っていますか？ 新型コロナウイルス感染症の話題ばかりで不安を感じる人、ストレスを感じる人も多いと思いますが、家でできる気分転換を取り入れながら、前向きに過ごしていきましょう！

～気分転換をしよう～

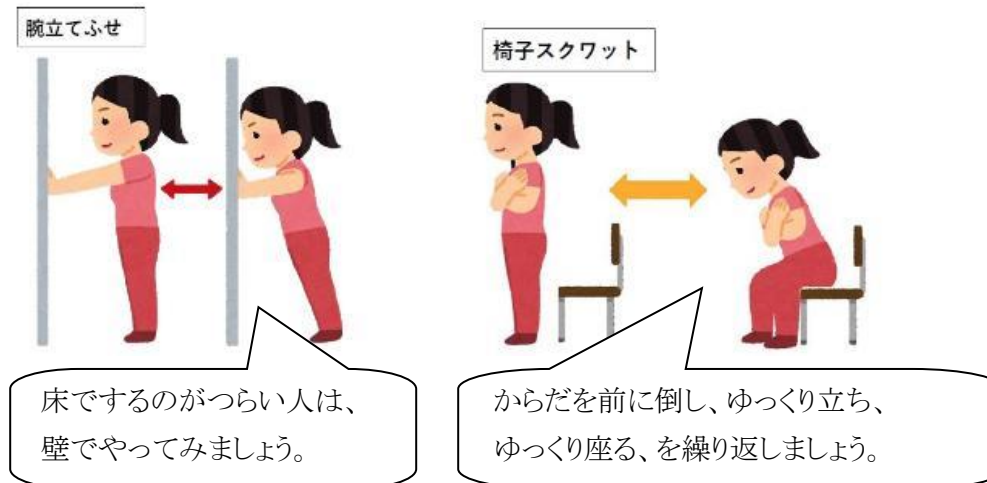
- 歌を歌う、楽器を演奏する、絵を描く等、趣味の時間を作る
- お料理やお菓子作りに挑戦
- 掃除、本の整理など普段できないことをする
- 目的を持って何かに取り組んでみる
- 自分で計画的に勉強に取り組む
- 生活リズムを整えて、ゆっくりお風呂に入り、十分睡眠をとる
- 家の中でも日光を浴びる(寝つきがよくなる)
- ストレッチで体を伸ばす



適度にからだを動かしましょう

日常の中に体を動かす工夫を取り入れ、座っている時間を減らしましょう。

- ☆ 日常の作業の中で意識して体を動かしましょう
- ☆ 家の中でできる筋トレやストレッチをしましょう



WHO(世界保健機関)は、今回のコロナウイルス感染拡大について、いくつものパンフレットをHPで公表しています。その中のストレス対処に関するパンフレットを参考に以下の文を紹介します。

- ♡ **今の状況で、悲しみ、混乱、恐怖、怒りを感じ、ストレスがあるのは普通のことです。そんな時は、信頼できる誰かと話しをすることで、心強くなります。お友達に連絡をとって話してみましょう。**
- ♡ **家で過ごさなければならない時は、健康的な生活スタイルを意識して生活しましょう。決まった時間に食事をとり、夜更かしはせず十分な睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。そして、家族や友達と電話やメールでつながるようにしましょう。**
- ♡ **不安や落ち込みが強く、どうしたら良いかわからない時は、専門家に相談しましょう。まずは、親や先生に気持ちがどうしようもなくしんどいことを伝え、専門機関を予約してください。市販の薬で気持ちが落ち着くことはありません。自分勝手に対処しないようにしてください。**
- ♡ **事実を把握しましょう。正しい情報や知識をもてば、適切な対処ができます。信頼できる情報かどうか、疑う目を持ってください。**
- ♡ **不安をあおるようなメディアを見る時間を減らすことも、心配や焦りを減らすことに効果的です。**
- ♡ **今まで自分が逆境を乗り越えた時のことを思い出しましょう。その時の経験(スキル)が、感情のコントロールなど適切な対処に生かされるでしょう。**

ウイルスという目に見えない脅威は、人を不安にします。たくさんの情報を見るほど不安が増すこともありますので、メディアの視聴時間を減らすことも必要かもしれません。できる限り、日常のルーティンは崩さずに「いつも通り」を大切に過ごせるようにしてください。ウイルスへの抵抗力を高めるには、食事、十分な睡眠、適度な運動、そして人とのつながりがとても効果があると言われています。休校中は、規則正しい生活を心がけ、家族や先生、友達とつながっている実感(電話やメールでOK)を持てるようにしてください。

おやつは時間や量を決めて上手に楽しみましょう

家にいる時間が長くなると、ついついおやつの量が増えがちです。ちょっとぐらいと思っても、その積み重ねが体重の増加につながることもあります。

おやつは、「量」「時間」「何を選ぶか」に気を付けて、上手に楽しみましょう。

【3つの大原則】

- 1日の間食は200キロカロリーまでにしよう
- 昼食の4時間後、夕食の4時間前が理想のタイミング
- 食べ過ぎ予防に小分けを選ぼう

【太らないおやつはこの4つ】

お薦めおやつ1:ナッツ 食物繊維とミネラルが豊富

カロリーが高いため、1日10粒が目安です。

お薦めおやつ2:ヨーグルト・チーズ・卵

たんぱく質と脂肪が一気にとれるのでおすすめです。

お薦めおやつ3:ビターチョコレート

カカオ70%以上のビターチョコがおすすめです。1切れなら27kcal程度なので、チーズやヨーグルトなどと組み合わせると、より満腹感も高まります。

お薦めおやつ4:果物

ビタミンCや食物繊維が豊富。ただ、ショ糖も含むので、食べ過ぎないようにしましょう。

