



心だって検温が必要だ

新型コロナウイルスが流行するようになってから毎朝体温をはかるようになったけど
なんで体温をはかることが必要なのかというと…

熱がある



学校を休んで家で寝る



回復して元気になる



こうすることで、風邪をこじらせてより悪くなるのをふせぐことができる。
また、風邪をひいているのに学校に行ってしまう、周りのひとにうつしてしまうのを
ふせぐこともできる。



心だって検温が必要だ

病気やケガの場合には、周りの人が気づいてくれることも多い。



大丈夫？

今日は休んだら？

無理しないで
かわりにやるから

自分で気づいたり、周りが気づいたりして、体の調子が悪い時は「休む」「無理をしない」「だれかにかわりにやってもらう」ということができる。



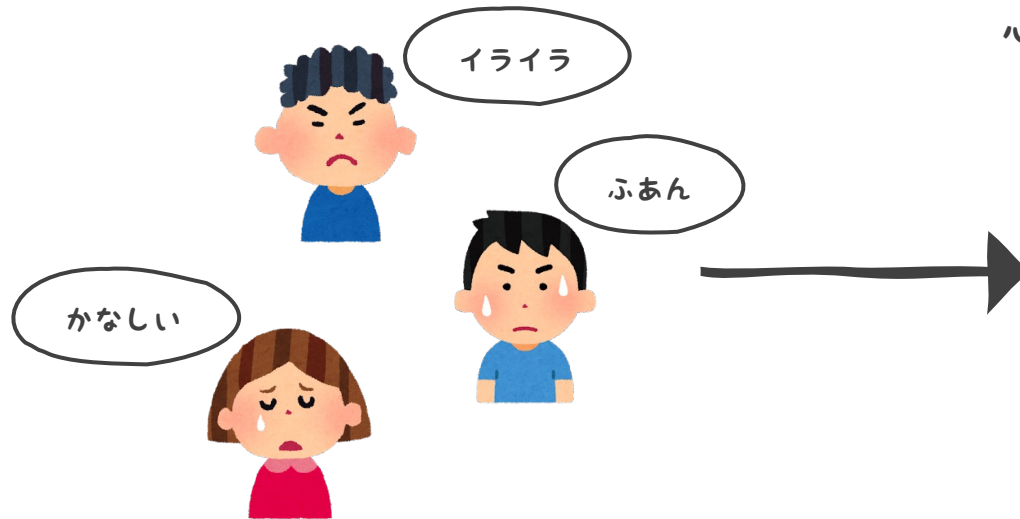
大丈夫ですか！！

道でたおれている人がいたら、まわりの人はあわてて助ける。
体の調子が悪くなった時は、だれかに助けてもらいやすいけど
心の場合はどうだろう？



心だって検温が必要だ

心も、体と同じように調子が悪い時がある。



心の調子が悪い時におこりやすいこと

- ▷だれかに八つあたりする
- ▷ものにあたってしまう
- ▷ものごとに集中できない
- ▷やる気が出ない
- ▷おちつきがなくなる
- ▷眠れない
- ▷食欲がなくなる
- ▷おなかがいたくなる などなど…



じゅうよう

けれど、心の調子が悪いことは、周りの人は気づかないこともある。気づいてもらえても、体の調子が悪い時ほど、助けてくれないことも多い。だから、自分で気づいて、自分でどうするかを考えなければいけないことが多い。自分で気づくために、体温をはかるように、自分の心の温度が今どれくらいなのか考えるクセをつけていくことが必要なんだ。

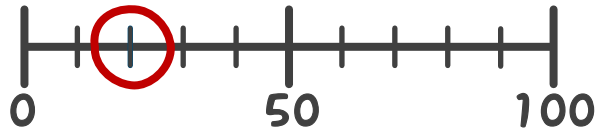


心だって検温が必要だ

れい



こころの元気度



気持ちをあげるために何をしたらいいか考える
こういう時は無理せず休む

不安・心配



不安・心配を生み出す悩みのもとと
どう付き合うかを考える

私たちは、お風呂に入ったり歯をみがいたりして体のメンテナンスは当たり前のように毎日やっているけど、心のメンテナンスはさぼりがち。私たちは体と心でできている。だから、心のメンテナンスも大事にしよう。