

こころの健康を保つ ためにできること



令和3年7月号
教育相談係

長い夏休みがはじまりました。沖縄県は緊急事態宣言の発令中で、自粛生活が長引いています。なかなか、思うようにならないこともあるかとおもいますが、できることを楽しみ、ストレスをためこまないように、健康を保つことを意識してみませんか？

☆☆☆3つのおすすめ☆☆☆

① まずは体調管理！

十分な睡眠とバランスのよい食事、規則正しい生活習慣を意識しましょう。定期的に運動やストレッチを取り入れるとさらによいでしょう。



② 正しい情報を、適切な量で！

不安や苦痛、不快感を感じるニュースをみたり

読んだりすることは最小限にしてください。

絶え間なくネットニュースやワイドショーなどで情報を得ると、だれでも不安になります。自分で意識して、必要以上にみないようにしましょう。

③ 人とのつながりは大切に

家族や友人など信頼できる人と話したり、互いをねぎらうことは大切です。悩んでいることがあれば誰かに話を聞いてもらいましょう。



悲しくなったり、不安に感じることはごく普通なことです。自然に回復していくことがほとんどですが、回復までに時間がかかることがあります。このような状態が長く続く場合は、以下の相談先を利用するなどしてください。

子ども若者みらい相談プラザ「sorae (ソラエ)」

将来が不安/家族・友人関係で悩んでいる/学校・仕事に行きたくない/他/保護者のみの相談も受け付けています。

TEL. 098-943-5335 開所時間/10:00~18:00

休み /日・月・祝日・年末年始



LINE 相談「おきなわ子どもククルーム」8/4開始

スマートフォンでQRコードをよみこんで「友だち追加」をすると、LINEで気軽にお話できます。相談曜日は水・金・日曜日

水・金曜日は18時から21時まで、日曜日は10時から17時まで

※現在、まだQRコードができていません。ネットで「おきなわ子どもククルーム」を検索してください。

学校への相談も随時受け付けています。お気軽にどうぞ

南風原高等支援学校；Tel 889-3668 (教育相談係まで)

