

心の救急箱4～こんな時こそ心のセルフケアを～

スクールカウンセラーの南谷です。

先日の登校日で生徒のみなさんには2回目の「心とからだのチェックリスト」を実施してもらいました。少しずつステイホームに慣れてきた人も、反対に早く学校が始まってほしいと思う人もいたようです。

心配なことがあれば、ぜひ学校に連絡してくださいね（保護者の方はあいあいシステムもぜひご利用ください！）

なかには「ひまだ～」と感じている人もいたみたいです。八中の先生たちに「ステイホーム中にこんなことしたよ」「こんなことをすると良いよ」を聞いてみましたので紹介します♪

まだまだ続く臨時休業・・・

こんなことやってみよう！&先生たちはこんなことやってみたよ①



課題をきちんとやろう

体を動かすことも
忘れずにね



八王子中チャンネルもあるよ！

読書
いつもなら選ばない本も
読んでみたら楽しいかも

植物の世話をしよう
植物を育ててみよう



これは豆苗を再生させているところ

「ちょっと元気が出ない」「やることがなくてヒマ」、そんな時は参考にしてみてくださいね

まだまだ続く臨時休業・・・

こんなことやってみよう！ & 先生たちはこんなことやってみたよ②

普段やらない場所
まで掃除！片付け！

“ばえ”な料理を
作ってみた
(ダルゴナコーヒー、
ケーキサシなどなど)



おしゃれトースト♡

お天気が良い日は
のんびり散歩
(マスクを着用したら
安心だね)

家族と一緒にコロッ
ケを作ったよ
(みんなも家族と一緒に
お料理してみよう！)



タピオカドリンク♡



散歩して見つけた
きれいな花の写真を撮る

「ちょっと元気が出ない」「やることがなくてヒマ」、そんな時は参考にしてみてくださいね