

からだの^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾けて

からだの^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾けていますか？ ^{じつ}実は、^{わたし}私たちの^{からだ}からは「^{つか}疲れているよ」「^{やす}休みたい」という^だメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

- ^め目が^{いた}痛い、^{ずつ}頭痛が^{する}する→^{つか}スマホや^{つか}パソコンの^{つか}使いすぎかも!?
- ^{おな}おなか^{いた}が^{いた}痛い、^{げり}下痢^をしている→^{つめ}冷たい^の飲み物^のを^の飲んだり、^{うす}薄着^したりして^{からだ}体を^ひ冷や^{して}いない？
- ^{あさ}朝^{から}なん^となく^{だる}く、^{つか}疲^{れて}いる→^よ夜^ふ更^かし^{して}いない？
^{すい}睡眠^{じかん}時間が^た足りない^ののかも!?

からだからの^{びん}SOSに^{かん}敏感^でいることが、^じ自分^の健康^を守^ることにつながります。^{からだ}体からの^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾けて、^{げん}元^き気に^{かつ}活動^しましょう。



かん^{せん}しょう^{たい}さく^きほん^は感染症対策の基本は



「やめて」を^{じょう}上手^ずに^{つた}伝える^{ほう}方法^{ほう}

^{とも}友達に「やめて」と^い言うのは、^{ゆう}勇^き気が^いりますね。でも、^じ自分^の気^{もち}持^ちを^{じょう}上手^ずに^{つた}伝えたら、^あ相手も、^い意外^とす^んなり^わ分^かつて^くれるかも!？ こんな方法がおすすめですよ。

- ^{しん}深^こ呼吸^ししてから^い言う (いきなり^{おこ}怒^つったり、^{おお}大きな^{こえ}声^だを出^したりしない)
- ^{くち}口^{ちやう}調^ちに^い注意 (「〇〇してほ^いしいな」とやさしく^い言う)
- ^くクッション^{こと}言葉^{づか}を使う (「あのね」「ねえねえ」などで^よ呼び^かける)
- ^{だれ}誰^かに^{つた}伝えて^らう (相^{そう}談^{だん}し^やすい^こ子^こに^き協^{きょう}力^{りき}して^らう)

