



# 相談室だより

京都西山高等学校  
令和2年8月

蝉の音がきこえる季節になりました。今年は梅雨が長く雨の日が多かったですね。  
また新型コロナウイルスの影響で、長期間の休校や新しい生活様式などいつもと違う  
状況にストレスを感じている人も多かったのではないのでしょうか。「こころのケアのための6  
つのポイント」を紹介します。できることからやってみてくださいね。

## ✿ こころのケアのための6つのポイント ✿

1. 正確な情報を得る    2. 体のリズム    3. ほっとする場所・時間



信頼できる情報源を



朝起きて夜寝る



心で唱える“大丈夫”

4. メディア離れ



『コロナ』から離れる

5. 人とのつながり



1人にならない

6. 適度な活動



運動・読書・物づくり

2学期にみなさんに会えるのを楽しみにしています ☺