

* ほけんだより * 5月 *

都立小山台高等学校定時制
保健室

みなさん、どのように過ごしていますか？

家ででの自粛生活が続ぎ、ストレスや不安がある人も増えているのではないかと心配しています。

今は、「我慢の時」と言われていますが、タレントの磯野貴理子さんが、ある役者の本で、忘れない言葉についてテレビで言っていたので、紹介 します。(少し、略 しています。)

「辛抱と我慢は違うんだ」辛抱なのよ今。
 我慢って、人間って我（自分）が強いから我慢がすごいしにくい。
 我慢しろっていうと、我（自分）がで出ちゃうからすごくつらい。
 でも、辛抱はできるんだって、人は。
 辛抱は漢字で書くと『つらさを抱く』って書くの。
 だから、辛さをぎゅって。なんかできる感じしない？
 私、それを読んだ時に、なるほどって思ったの。

私は、これを聞いて気持ちが楽になり、これから辛いことがあったらこの言葉を思い出すことにしました。

少し、難しいかもしれませんが、「我慢」と「辛抱」について調べてみてください。「辛さを抱きしめて、この日々を乗り越えよう」とい磯野さんの、優しいメッセージがみなさんにも届くと嬉しいです。

仕事やアルバイトがある人は、決して無理をせず、自分の体調を一番に考え過ぎて下さい。

元気なみなさんに早く会える事を祈っています。

引き続き新型コロナウイルスの感染防止を心がけ、毎日を過ごそう

・手洗い、咳エチケット

・3密を避ける

密閉（閉め切りにしない。換気をする。）密集（びっしりと集まらない）・密接（ぴったりとくっつかない）

漫画家みずしな先生の「いとしのムーコ」感染症防止のイラストより

てあらい



WASH HAND

うがい



GARGLE

かおさわらない



DON'T TOUCH FACE

よくたべ



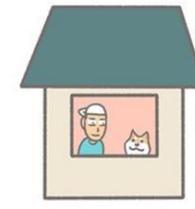
EAT WELL

よくねて



GOOD SLEEP

いえにいる



STAY HOME

まどをあけよう



OPEN WINDOW

おうちでおどろろ



DANCE AT HOME

わらうわらう



MANY LAUGHS

さんぽはOK



LITTLE WALK