

2020年3月～6月家族版

健康でいよう。

IUSD Speak Up, We Care 公式電子ニュースレター



親のチャレンジ

子供の健康を向上するためにできるヒント 10 項目

- ◆ 本人の管理下にあるものとそうでないものを判断する際に支援する。
- ◆ ストレス緩和に役立つ気晴らしをする。(散歩をする・絵を描く・犬を撫でる・バスケットボールをするなど)
- ◆ リラックスするテクニック(深呼吸、マインドフルネス、プラス思考など)を実践する。
- ◆ お子様と一緒に以下リンクで自己ケアの道具をチェックする。[ここをクリックする。](#)
- ◆ 健康的な食事をとる。
- ◆ 電子機器の使用を制限する。
- ◆ 落ち着いた自己会話をする。(ストレスの多い考えに気づき、それらを合理化する練習をする。)
- ◆ プラス思考的なウェルネススキルを身につける良い模範になる。
- ◆ 家族と時間を過ごす。
- ◆ 睡眠をとる。

今週一回、お子さんと一緒に野外活動をしてください!

あなたにとってチャレンジだったことを投稿してください。

ウェルネスのアプリ

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



睡眠をとらなければ何が起こるのか？



健全な関係を保つため・対立を管理するために役立つ
7つの簡単な手順

- ◆ 問題について考える。
- ◆ 感じてることを言う。
- ◆ 他の人の意見を聞く。
- ◆ ブレインストームにより解決する。
- ◆ それぞれが何をするか決める。
- ◆ 決めたことを変えない。
- ◆ 解決できないときは再度話合う。



追加リソース

OC リンク (855) 625-4657
全国自殺予防ライフライン

1-800-273-TALK (8255)

加州青少年危機ライン

1-800-843-5200

危機テキストライン

741714 へ START とテキストする。

Didi Hirsch メンタルヘルス 24時間

危機ライン: 1-877-727-4747

Irvine Police Department:

(949) 724-7000 (非緊急回線)

“

“心のこもった生活とは私たちが価値を見出せる生活に従事することです。それは、「何をやり終え、何がまだ残っているかに関係なく私はこれで十分」と朝、目覚めたときに思えるような勇氣、思いやり、繋がりを培うことを意味します。夜寝る時に「私はパーフェクトじゃないし弱い、時には恐れたりもする。でも、だからと言って事実は変わらない。私には勇氣があるし、愛を受け、帰属する価値がある。」と考えています。”

- BRENE BROWN

[ここをクリック](#)し IUSD の the Speak Up, We Care のサイトをご確認ください。