

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



ティーンスの健康を向上するためにできる 10 のヒント

- ◆ 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。

親のチャレンジ

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。

#speakupwecare

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？



子供が電子タバコを使用してるかどうかはどのようにわかりますか？

- 閉じたドアから甘い香りやフルーティーな香りがしますか？
それは実際、蒸気の風味に隠れているニコチンかもしれません。
- 子どものバックパックや部屋で見覚えのない学用品やハイテク製品がありますか？小さなガラス瓶や点眼ボトルは？
- 見覚えのない充電器、コイル、または電池を見たことがありますか？
- 子供に、気分の変動・イライラ・不安・衝動性などの変化はありましたか？
- より頻繁な頭痛や吐き気に苦しんでいますか？

- タバコのないカリフォルニア



“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気、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。私には勇気があるし、愛を受け、帰属する価値がある。」と考えて寝ます。”

- BRENE BROWN

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)

[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。