

ほけんだより

R2. 5

和泉中学校 保健室

もりもとしょうこ いださちか
森本翔子・井田幸花

げんき こころとからだは元気ですか？

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{かくだいぼうし}の拡大防止のため、3月から学校が休校になり、外に出歩くことが制限^{せいげん}されましたね。それにより、今までの日常生活^{まいにち}が送れない日々が続くとともに、毎日のテレビなどのニュースを見ることで、みなさんのこころもからだも驚き^{おどろ}、いろいろな変化^{へんか}が現れることがあります。

自身の体調や勉強や将来について心配

最悪な事態を考えると、思考が現実離れしたり、落ち着きがなくなったり、恐怖が強くなる

自由が制限されることで、怒りや不安を感じる

孤独や寂しさを感ずる

周りの人が感染していたらどうしようと心配

自分自身の行動が、感染の原因になってしまったかもしれない、と自分を責める

イライラしやすくなる

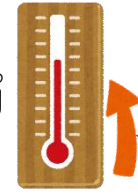
からだの変化には…頭が痛い、おなかが痛い、だるい、めまい、吐き気、食欲がない、眠れない など

このような変化は、こころやからだが大きなストレスを感じているときに起きる自然なことです。おかしいことでも、はずかしいことでもありません。困ったときや不安なときは、がまんしないで周りの人に相談してくださいね。

こころとからだのために！

① 自分の気持ちに気づいて、表現する

『つらい、さびしい、うれしい、たのしい、イライラ』どんな気持ちも大切に。自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります。



イライラレベル
70くらいかな
〇〇のことを
考えていたなあ…

② 自分に合ったストレス対処法を見つける

この機会に、自分なりのストレス対処法を見つけてみよう！1日1回は笑顔になれることを探してみよう。

- * 音楽を聞く * 絵をかく * おしゃべりする * ペットと遊ぶ
- * 本を読む * ストレッチをする * 好きなものを食べる
- * ダンスをする * 空を見る * 深呼吸をする * 泣きたいときは泣く
- * ゆっくりお風呂に入る * 前向きに考える * 歌を歌う * 散歩する



③ 他人とのつながりをもとめよう

友達や家族、学校、地域の方々など、人とのつながりを大切に、みんなで協力して乗り切っていきましょう。互いに支え合うことは、とても大きな力になります。



※新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けたり、見続けるのはやめましょう。情報を取り入れすぎると、不安や心配な気持ちを大きくしてしまうことがあります。

