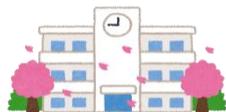


# ほけんだより特別号 ～No. 2～



椋山女学園中学校・高等学校 2020.4

みなさん、長い休校が続き自宅待機を余儀なくされている状況ですが、毎日をどのように過ごしていますか？連日、新型コロナウイルスに関連した報道をテレビや新聞、ネット等で目にする機会が多くなりました。国内でも感染の広がりが報道されていることから、不安を感じている人も多いと思います。

手軽に情報を手にすることが出来る今、多くの情報に惑わされないよう、正しい情報を選ぶ力もつけていきたいですね。



## なんでテーマが出回るの？

人は目に見えないものに対し強い不安を感じます。また、まだまだ新型コロナウイルスについて分からないことが多いことから、新型コロナウイルスへの不安や恐れが、私たちの心の中でふくらみ、気付く力・聴く力・自分を支える力を弱めてしまうことで、振り回されてしまうようです。



## 何を参考にしたらいいの？

新しい感染症のため、情報は随時変わっていく可能性があります。

情報を参照するときには、公的機関の情報を追うようにしましょう！

次に挙げるようなものを参考にしてみてください。



・新型コロナウイルス感染症について ー厚生労働省HP

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

・新型コロナウイルス感染症に関するQ&A ー日本小児科学会HP

[https://www.jpeds.or.jp/modules/important/index.php?content\\_id=22](https://www.jpeds.or.jp/modules/important/index.php?content_id=22)

・新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ー日本赤十字社

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

・感染症流行期にこころの健康を保つために ー日本赤十字社

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

## ～心の健康のために、お家でできること～

① ゆっくり自分を見つめてみましょう。

今の体調や感情はどうですか？自分自身と対話する時間を持ちましょう。

② 睡眠、食事、学習のペースを保てるよう、生活リズムを心掛けましょう。

③ 軽いストレッチや深呼吸、好きなことをするなど、リラックスタイムを作りましょう。

“ウイルスに関する情報から距離を置く時間を作る”こともいいですね。

④ 友人とのつながりを維持するようにしましょう。

直接会うことはできなくても、SNS等を上手に使って交流できる時代です。

何かと感染症と結びつけて考えていませんか？可能な範囲での趣味の時間や、

親しい人との交流さえも減っていませんか？家にいながらも、普段と変わらず続けられることを探してみるといいかもしれません。自分の感情をありのままに受け止め、周囲の人と感情を共有することで安心できると思います。

周囲の人に言いにくい場合は、**【24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310)】**へ匿名で相談することもできます(文部科学省より)。

また、学校が再開したら、「生徒相談室」といって、スクールカウンセラーの先生とお話することもできますよ😊

## 生徒相談室のお知らせ

<開室日> 火曜 11:30~17:30 小林先生 / 金曜 11:30~17:30 小川先生

水曜・木曜も開室しているときがあります。

保健室入り口で開室日が確認できるので見てみて下さい。

<場所> 北斗館1階(入り口を入れて左手)

※申し込み方法なども保健室でご紹介しますので、相談して下さいね😊

危険を顧みず、日々医療に従事している方々がいます。私たちが生活できるよう、頑張っている人たちもいます。感謝の気持ちを忘れずに、「自分も、周りの人達も、守る！」という強い気持ちで、今、自分たちに出来ることをやりましょう。

～ 元気な皆さんと、また会えることを楽しみにしています！ ～

