

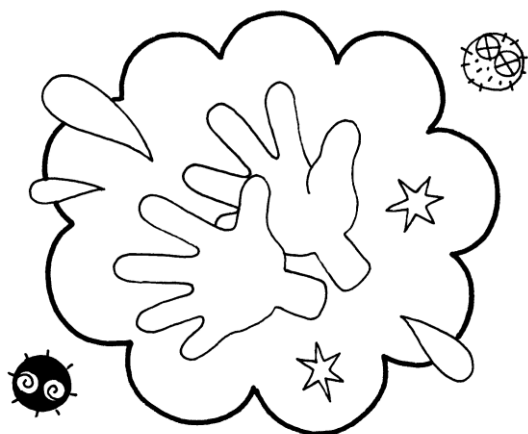
保健センターより生徒のみなさんへ



3月に臨時休校となってから1ヶ月が過ぎようとしています。生徒のみなさんはこの期間をどのように過ごしているでしょうか？外を見ると桜が咲き始め、春らしい季節になってきました。まだまだ不自由を感じる生活が続きますが、その中でも小さな楽しみを見つけてもらえればと思っています。

新型コロナウイルス感染症の予防はこまめな手洗いと咳エチケットから

食事の前には手を洗おう！



新型コロナウイルス感染症の予防として大切なのは、まず**手洗い**です。①学校に来てからすぐ ②食べ物を食べる前 ③帰宅後すぐは必ず石けんと流水で手を洗うようにしましょう！こまめで丁寧な手洗いが感染のリスクを減らします。顔も一緒に洗うと効果的です。この機会にぜひ手洗いの習慣を身に付けてください。

咳やくしゃみなどの症状がある人はできる限りマスクをつけましょう。マスクがない時には、ハンカチやティッシュで鼻や口をおさえてください。とっさのときは、そでや上着の内側でおおってください。これを咳エチケットと呼びます。

4月1日からはみなさんの健康を守るため自宅での健康観察を始めます。毎日体温を測り、咳やだるさなど体調の変化がないかをよく観察してください。

これらの予防をした上で、発熱や咳など風邪のような症状が出たり、体調が悪い時は自宅でゆっくり休養してください。今は特に無理をしないことがとても大切です。一人一人が気を付けることで自分が感染するリスクや家族・友達など大切な人へ知らず知らずの間にうつしてしまうリスクを減らすことができます。みんなで一緒にこの危機を乗り越えましょう。

【スクールカウンセラーより】

現在、コロナウィルス（COVID-19）が世界中で猛威^{もうい}を振るっており、私たちの生活に非常に大きな影響を与えています。学校生活や外出に大きな制限がかけられていますし、真偽が不明な情報があふれかえりうんざりしている人もいるかもしれません。

このような環境が続くと、不安になるのは当然です。そして、私たちの心とからだは、そのような環境に立ち向かおうとして、“過活動^{かかつどう}”になりやすくなります。過活動とは、心や身体が環境に適応しようとはげ過ぎることで、例えばテレビで報道される情報にすぐさま反応する、気分が落ち着かずに座ってられない（常に家事をしている）、勉強や仕事を長時間して過ごす、怒りっぽくなるなど、ふだんより活動的になる状態のことをさします。また、行動が制限される生活の中でのストレスも大きくなるため、以下に挙げるようなストレス反応が見られる場合があります。

心とからだの自然な反応

心の反応

- ・不安になる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む
- ・怖い夢を見る
- ・自分を責めてしまう
- ・涙もろくなる

からだに表れる反応

- ・頭痛
- ・腹痛
- ・身体がだるい
- ・食欲低下や食べ過ぎ
- ・便秘や下痢になる
- ・寝付きが悪くなる
- ・夜中に目覚める

行動に表れる反応

- ・落ち着きがなくなる
- ・物事に集中できなくなった
- ・家の手伝いなど、これまでできていたことができなくなった。
- ・辛抱ができなくなった

これらの反応は、誰にでも生じる“心とからだの自然な反応”です。反応に良い悪いはありませんし、事態が収まれば徐々に治まっていきますので、自分の状態を理解する目安にしてください。そして、気分転換やストレス発散が必要と感じた場合は、いつも皆さんが実施している方法でご自身をいたわってあげてください。また、ストレスと上手に付き合うために必要と言われる対処法やリラクゼーションの方法をいくつか紹介しますので、そちらも良かったら実施してみてください。

対処法・リラクゼーション

【対処方法】

- ・生活リズムを整える
- ・適度に運動する
- ・誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが落ちついたり、心の整理ができたりすることがあります。一人で我慢せず、ご家族、友達、必要でしたら学校の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなどに話してみてはいかがでしょうか。

【リラクゼーション】

肩上げ

- ① 肩をゆっくりとあげて、耳に近づけていきます。これ以上あげたら痛くなるなあ、というところで止めてください。
- ② 次は、ゆっくりと下げていきます。自分のペースで良いので、ゆっくりと肩を下げていってください。
- ③ 肩が下がったら、すぐに動かさずに、肩の感じを感じてみましょう。そうすると、もう少しだけ肩が下がるかもしれません。

これを、4～5回繰り返します。一度肩に力を入れて、そのあとに力をぬくことで、凝り固まった筋肉をほぐす効果があります。

TFT（思考場療法）

TFT（思考場療法）は東日本大震災の時や熊本地震の時にも使われた、タッピング（ツボをトントン）して不安やストレス、不快感を解消する方法です。手順が簡単な上に、効果が高く、即効性があり（早くて数分）、副作用がなく、セルフケアに使えるというユニークな特長があります。

TFT 協会から動画が出されていますのでご活用ください。

<http://www.jatft.org/stress-caring.html>