

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためのお願い

- ・新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合
- ・濃厚接触者に特定された場合
- ・PCR検査を受けることが決定した場合

学校への速やかな連絡をお願いします。

こころのケアもしよう！

新型コロナウイルスに関しては、まだ分かっていないことも多く、感染症流行の終わりの兆しが見えませんが不安や恐れを感じたり、ストレスが溜まると思うことも多いかもしれません。

不安・恐れ

- ・自分や家族が感染したら…
- ・いつまで休校が続くのかな…



ストレス

- ・今までやってきたことができない。
- ・学校に行けない。
- ・遊びに行けない。

1 不安・心配、ストレスと上手く付きあおう ～ストレスを感じているときの例～

もう一人の冷静な自分が、今の自分を見ている感じで

① 自分はストレスを感じていると客観的にみる



② ストレスを細かく、具体的に考えてみる

- ・外出できない、遊びに行けない
- ・家の中でやりたいことがない
- ・家族とケンカになる

紙に書きだすとわかりやすい。



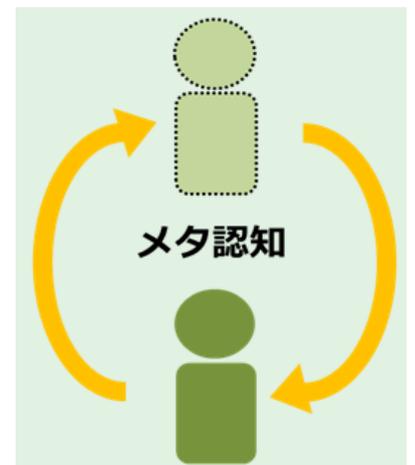
③ ストレスを減らすために自分でできることは何か考える

- ・人と会わないように気を付けて散歩する。
- ・料理や掃除、洗濯等を、やる気にならなくてもやってみる。
- ・自分だけでなく、家族もストレスを感じているので、相手の気持ちを考えて話す。



④ やってみて上手くいったらそのまま続け、上手くいかなかったら別の方法を考える。

冷静な自分



いつもの自分

不安や恐れ、ストレスを完全になくすことはできませんが、少し気持ちが楽になったと思えば大成功です！自分でできる方法を紹介しましたが、不安やストレスに感じていることを家族や友人に話す方法も有効です。

家族・友人以外の誰かに話を聞いてもらいたいときには

<相談窓口>

熊本県 24 時間子どもSOSダイヤル 24 時間 0120-0-78310 (なやみ言おう)

チャイルドライン(18 才までの子ども専用) 毎日 16:00~21:00 0120-99-7777

2 生活リズムを整えよう



夜の睡眠が心と体を健やかに保ちます。

睡眠不足になると

- ・注意力や集中力の低下
- ・頭痛やその他の体の痛み
- ・消化器系の不調など
- ・ストレスが溜まる
- ・病気に対する免疫力の低下



高校生は 1 日 30~60 分程度を一つの目安として毎日運動することを推奨されています。室内でできる運動や人との接触を避けた散歩、ランニング等できそうな運動を考えて下さい。

活動できない今は、エネルギーを貯えているときです。必ず学校生活や部活動、就職活動、友人との交流等で忙しくなる 때가戻ってきます。このときに思いっきり活動できるよう、学校生活を送っていたときに近い生活リズムで休業中も過ごしましょう。

3 情報収集はほどほどにしよう

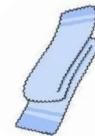
テレビやネットに新型コロナウイルス感染症の情報はあふれています。正しい情報を集めることはとても大切です。しかし、テレビやネットの情報はバランスよく提供されるものばかりではありません。見る人の興味を引くために、ある一部分だけを取り上げたり、悲観的な表現を行っている場合もあります。見れば見るほど不安、調べれば調べるほど心配になったりしないよう、見る回数や時間を自分で制限しましょう。



1 日 2 回、朝と夜に調べる。
1 回 30 分未満等。

4 登校するときの注意点

- (1) マスク、清潔なハンカチまたはタオルを忘れない。
- (2) マスクは持ってくるだけでなく、電車の中で着ける。



5 健康情報について

学校のホームページに以前配付した資料を掲載していますので、感染拡大防止のためにご覧下さい。

- ・新型コロナウイルス感染症を予防しましょう
- ・休校中も新型コロナウイルス感染症を予防しましょう