保健室だより　～休校中、心も体も健康に～　号

令和２年４月３０日
小国高校保健室

臨時休校中、学習は思うように進まないところもありますが、皆さんは多くのことを学んでいます。
○感染症対策　○健康管理の仕方　○デマや情報に振り回されずに行動すること　○情報収集の仕方　○ストレスへの対処法･･･など。４年前の熊本地震や今回の様な新型の感染症、災害はいつ起こるか分からず、これらの力を磨くことは、生きていく上でとても大切なことです。

とはいえ、このような「突然の出来事」が起きると、先の見通しが分からず不安になったり、イライラしたり、なんとなく体調が悪くなったり･･･と様々な気持ちになることもあると思います。

そこで今回は、みなさんに「**レジリエンス（心の回復力）**」についてお話したいと思います。
レジリエンス（心の回復力）は誰でも持っている心の力です。色々な出来事で、落ち込んだり不安になったりして心の健康が下がっても、そこから回復する力を持っています。皆さんが持つレジリエンスをよりよく働かせるために、今回はそのポイントを紹介します。

＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊

①「つながり」を大事にしよう

家族と色々な話しをしたり、友達にはなかなか会えないので、こんな時はLINE など上手く活用するのも良いと思います。（やり過ぎには注意を!）

②　（大事なので何度も言います）規則正しい生活を送ろう！

こんな時だからこそ、自分なりのルーティーンを作ってみてください。レジリエンスは規則正しい生活と関係していることが分かっています。

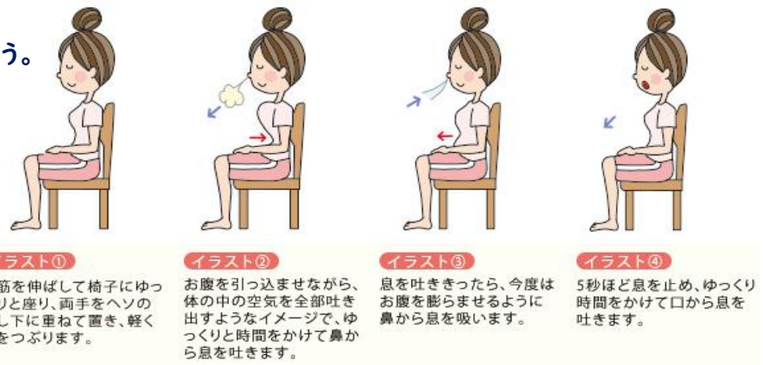
まずは、**「起床時間、勉強開始時間、就寝時間」**の３つを固定して、その中で、自分の好きなことをする時間を作りましょう。
「早寝・早起き・朝ご飯」はいつでも健康の合い言葉です。

③　ゲームやスマホを使う時間はコントロールを！

ゲームや SNS をする時間は、気分転換にもなり楽しいと思います。
ただ「スマホ疲れ」という言葉もあるように、ついつい長時間使用すると悪影響があることを実感していませんか？自分のゲームやスマホの使い方、使用時間を冷静に分析してください

④　リラックスできることをしましょう。

眠れない時や気持ちが落ち着かない時は、右図も試してみて。
毎日１０分位実施すると自律神経も整いやすくなります。



⑤　学校が再開された時、何がしたいかを考えてみよう

「友達と色々話したい」「部活を思いっきりしたい」「勉強がしたい」・・など
先生達も学校再開時のことを色々と考えています。

⑥　長いお休みだからこそ、できるチャレンジをしてみてください

「料理をしてみる」「課題をきちんと終わらせる」「部屋の掃除」「将来を考える」･･･
普段、学校があるときには、しようと思っていても後回しになっていることをまずは紙に書き出してみて、有意義に時間を使ってください。

⑦　人を助けることは、レジリエンスを育てます。

学校がある日は、家の人がお弁当や食事を用意してくれたり、洗濯・掃除をしてくれたり．．。こんな時だからこそ、家の人のお手伝いを増やしてみませんか？

（参考「レジリエンスについて」静岡大学教育学部　小林朋子研究室）

不安な時や困った時に、レジリエンスを働かせるためには「考え方」も大事なものです。
出来事に対して、１つの考え方にとらわれず、他の角度から色々な考え方も探してみることが必要です。
例えば、「挨拶したのに返してくれなかった」時、「無視した！」と決めつけると、相手に対しても距離をとって、自分もきつい気持ちになります。そんな時、「聞こえなかったかもしれない」「忙しかったかもしれない」など相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか身近な人に聞いてみたりするのもいいと思います。
たくさんの情報があふれる今、自分は偏った考えた方になっていないか、注意したいですね。

＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊･････＊

休校中、困ったな・きついな・・・と思うことが出てきて、なかなか話せる人がいない、誰かに相談したいと思うことがあれば、担任の先生や学校に連絡してください。電話では話しにくいな･･という人は、下記の学校のメールアドレスにも連絡ができます。
連絡を受けて、先生達も一緒に解決策を考えたり、相談にのったりしますので、利用してくださいね。

小国高校　電話番号　　０９６７－４６－２４２５
Mail　　oguni-h@pref.kumamoto.lg.jp

その他、学校の先生や周りの大人には言いにくいけれど、誰かに聞いてほしい・・などの場合、下記のような機関もあります。

くまもと思春期の悩み	０９６－３８１－４３４０（月～土：９時～２０時）
子どもの人権１１０番	０１２０－００７－１１０（月～金：８時３０分～１７時１５分）
24 時間子ども SOS ダイヤル	０１２０－０－７８３１０（２４時間）
くまもといのちの電話	０９６－３５３－４３４３（２４時間）