保健室だより

～スクールカウンセラー 黒山先生より皆さんへ～

令和２年５月１４日
小国高校保健室

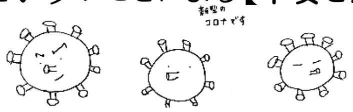
こんにちは。小国高校スクールカウンセラー2 年目の黒山竜太（福岡出身、43 歳、3児のパパ。一番下の子はまだやんちゃが始まったばかりの 2 歳前です）といいます。

休校生活が長引くなか、みなさんはどのように過ごしていますでしょうか。

本日は皆さんに「これだけは」と思うことをお伝えしたいと思います。

★【3 つの感染症】を予防しましょう★ （参考：日本赤十字社資料）

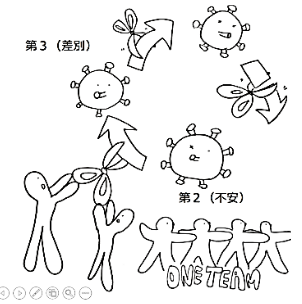
3つの感染症とは、①新型コロナウイルスによる**【病気】**、②わからないことが多いことによる**【不安と恐れ】**、そして③生き延びようとする本能から生まれる**【偏見や差別】**です。



１ つ目の**【病気】**は、このウイルスは若い人でもかかると重症化する可能性があること、無症状でも感染していて人にうつしてしまうことがあることなどはわかっていますが、まだはっきりしないことも多いです。そのために、人が密集しないよう学校は休校が続いています。

2 つ目の**【不安と恐れ】**は、ウイルスへのわからなさに加え、休校が長引いて他の人に会えない時間が続くと、「他の人はどうしているんだろう」「自分だけ何もしてない（こんなことばかりしてる）のでは」という不安や不満が大きくなっていきます。疲れやすくなったり、やる気が出なくなったりもします。心が不安定になり、いつもの当たり前の自分でいるのが難しくなってしまいます。また、一部の情報に過剰にとらわれてしまいやすくもなります。

そして一番大事な 3 つ目の**【偏見や差別】**は、そうした不安や恐れから逃れようとして人間の防衛本能が働き、心配な対象を避けようとして結果的に偏見をもったり差別を生んでしまったりということです。偏見や差別で自分から対象を遠ざけることでつかの間の安心感をもちます。これが一番怖い症状で、人と人との信頼関係や社会とのつながりを壊してしまいます。



これら 3 つの感染症はつながっており、気をつけないといけないのは「自分でも気づかないうちに大きく・ひどくなっていく」ということです。
2つ目・3つ目は人間の本能的な働きであり仕方がないことですが、
そのことを理解するだけでも悪化を防ぐことができます。
自分の身の回りのことに置き換えて、3 つの感染症が自分に起こっていないか、確認してみましょう。

3つ目は特に大事です。無理やり意味づける必要はありませんが、自分には関係ないとは思わないでください。正しい情報を調べ、デマに振り回されず、もし振り回されている人がいてもその人の気持ちを思いやりましょう。家族や電話などで話せる友達と気持ちを伝えあうことで、自然と防ぐこともできると思います。LINE や Twitter など文字だけでのやりとりは、誤解が生じる可能性がありますので気をつけましょう。

3 つの感染症予防、これをぜひ実行してください。

休校が明けて皆さんに会えることを楽しみにしています。 （文責：黒山竜太）

☀ 生活リズムを取り戻しましょう ☽

長引く休校中、起床時間や就寝時間が乱れてしまった人も少なくないと思います。まだまだ感染症への対策は必須ですが、学校生活の再開に向け、まずは下記の４つを実践して生活リズムを戻していきましょう！

1 朝起きたら「朝日を浴びる」

人間の体の体温やホルモン分泌など体の基本的な機能は約２４時間のリズムを示します（サーカディアンリズム）。人間を含む哺乳類では網膜から体内時計への直接の神経連絡があり、目から入った明暗の情報が体内時計に伝わるのです。朝の強い光は体内時計を早める方向に、夜の光はこれを遅らせる方向に働きます。
起床時にはカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計を正しくリセットしましょう。

朝ご飯を食べて、脳・体にスイッチをいれることも忘れずに！

2 就寝時は「静かで暗い環境」を作る

スマホを触りながら寝落ち…という習慣がついていませんか？
その日の疲れをとるためには質の良い睡眠をとりましょう。深い睡眠をとるには就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう心配があります。寝付きを優先させると、就寝の2～3 時間前の入浴が理想です。
寝る時間には、明かりを消し「眠るための環境」を整えましょう。

3 昼寝をしない

長すぎる昼寝は、夜の良質な睡眠を妨げます。どうしても眠いときは、１５～３０分程度にしましょう。夕方１６時～１８時頃の昼寝も避けましょう。

4 就寝前のスマホやタブレットは NG

もう皆さんもよく知っている「ブルーライト」。脳を覚醒させる作用を持つブルーライトは、睡眠の質を下げたり、寝付きを悪くしたりするので、眠る環境を整えたら、スマホも休ませましょう。

参考　厚労省「生活習慣病予防のための健康情報」
日本児童青年精神科・診療所連絡協議会「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス」

＊＊

**学校が再開されるのは嬉しいことですが、これまで経験のないことも色々と起こっています。
学校再開にあたって不安なことや心配なこと、話したいことなどあれば、いつでも保健室にも相談してくださいね。
誰かに話すと、軽くなったり解決の糸口が見つかったりします。**