

生徒のみなさんへ

新型コロナウイルスのため、突然学校が休みに入ってしまったから約2ヶ月になろうとしています。みなさん、お家でどのように過ごしていますか？

「友だちと会って遊べない」「思い切り、部活ができない」「昼間は家の中で一人」といったことから気持ちがずんだり、イライラしたりすることがありませんか？ そうならないために、次のことを心がけてみましょう。

1 規則正しい生活をしましょう。

- 十分な睡眠をとり、食事は毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。



2 リラックスできる時間をつくりましょう。

- 軽いジョギング・ラジオ体操・ストレッチ
(有名アスリートの人たちが、お家でできるトレーニング方法などを紹介しています。)
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。



3 感染が広がらないようにしましょう。

かぜ症状（セキ・微熱・鼻水・だるい など）のある人は出かけずにお家で過ごしましょう。元気な人も、必要のない外出は、控えましょう。

4 ウイルスに関するテレビやネットを見て、しんどくなったら見ないようにしましょう。

そういうときは、テレビやネットから離れて、深呼吸をしてみましょう。

5 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

ネットやゲーム、動画を見る時間を増やさないように。できれば家族でボードゲームやおしゃべりをしたり、一緒に料理をしてみたり。



会えない友だちとは、家族に相談してメールや電話で話すようにしましょう。気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも信頼できる人とつながると楽になりますよ。



6 気持ちがしんどくなったら、相談しましょう。

気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けばおさまることが多いです。

- 甘えたくなる
- 心配になる
- 元気が出ない
- 悲しくなる
- いらいらする
- おこりっぽくなる
- 兄弟げんかがふえる など…。



長く続くときや、心配なこと、困ったときは家族や学校の先生など、信頼のできる大人に気持ちを話してみましょう。

いつもとちがうかも？と思うときは、相談しましょう。



7 やさしい気持ちで

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族、感染した人の治療や予防をがんばっている病院などの医療関係者の方が身近にいたりするかもしれません。そのような方々を傷つけるような言葉を言ったり思ったりしないようにしましょう。

たとえば、「ウイルスにかかっている」

「ウイルスがうつる」 などと言ってからかったり・さけたりするなどです。

心も体もとてもしんどい思いをされている方々がたくさんいます。

どうか、みんなで応援していきましょう。



<参考資料>

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支援パッケージ