

生徒の皆さまへ

## 新型コロナウイルス感染症対策について

令和2年5月8日

賢明女子学院中学・高等学校

保健室・マリアルーム

新型コロナウイルス感染拡大防止のため臨時休校が続いていますが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。自分や身近な人への感染の不安が大きいなか、休校が延長となりまして、勉強や進路への不安、友達に会えない寂しさ、いろんな行事の取り止めからくる不満やいら立ち、生活リズムの乱れへの心配、外出自粛の退屈さなど、様々な思いで過ごしていることと思います。

このような非日常の中でストレスを感じることは、あなただけではありません。ごく自然のことだと思います。ストレスによって、不調のサイン（身体面では体調不良・不眠・食欲不振・疲労感、感情面では不安・緊張・気分の落ち込み・寂しさ・イライラ、行動面では泣く・怒りっぽい・集中出来ない・意欲が無く動けない等）がいろいろ生じてきます。

ストレス対応することで、心と体の健康を保つことが出来ます。以下の事を心がけてください。

### <生活面＝身体をいたわる>

- ・規則正しい睡眠時間（保健通信4月号No.3に詳しく掲載）と良質の食事時間
- ・少しでも身体を動かす（自分にあったストレッチ・ラジオ体操・ヨガ・ダンス・筋トレ・ジョギング・家事の手伝い）
- ・日光浴（特に朝、窓際で短時間、手足だけでも）
- ・リラックスタイムをとる（読書・絵を描く・音楽鑑賞・歌う・楽器演奏・きれいな景色や動物の画像を見る・アロマ・腹式呼吸）

### <精神面＝自分探し>

- ・自分のいいところ探し（今、出来ていること。普段と変わらず続けられていること。心がけていること。以前経験したストレス下で役立ったこと、乗り越えたこと。）
- ・自分のありのままの今の気持ちに気付く（非常事態の今、今までに感じたことのない感情や反応、込み上げてくる思いを紙に書いてみる。一言日記でもいい）

### <情報面＝判断力>

- ・テレビやネットからの過度なマイナス情報を繰り返し見たり聞いたりすることで、不安や心配を高めてしまう。確かな情報を得ることを意識する。
- ・回りに振り回されず、自分に有益な情報を選択出来る判断力を養う。

### <社会面＝人との交流>

- ・家族や友達とのつながりを大事にする（電話・メール・SNSも含め）ことで、気持ちが分かち合え、安心感を得られる。
- ・笑えること、楽しめることを共に探し、共有する。
- ・不安な気持ち・心配事・気になっている事を一人で何とかしようと頑張りすぎないように、回りの信頼できる人・相談しやすい人（家族・友達・先生・カウンセラー）に話を聞いてもらう。