



養護教諭の堀内麻理絵と山田敦子です。皆さんが毎日元気に充実した学校生活を送れるように、心と体の健康を見守り、サポートしていきます。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響でいつもと違う春を迎えています。休校期間が長くなり、友達と会って話ができなかったり、制限されることが沢山あったりと、ストレスを感じたりイライラしたりすることもあるかもしれません。今回の保健だよりでは家での過ごし方のコツを紹介します。心も身体も健康に過ごせるように、自分で自分の生活をコントロールして過ごしましょう。

《参考》「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(2020年3月11日改定第8版)」

日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

## 家での過ごし方のコツ

### その1 規則正しい生活をしましょう

休みが長くなってきて、生活リズムが崩れてきていませんか？ドキッとしたそのあなた！今がリセットするチャンスです！規則正しい生活で、体力アップ、免疫力アップ、ついでに記憶力アップを狙いましょう。

- ☆ 毎日同じくらいの時間に起床する。
- ☆ 睡眠を十分にとる。
- ☆ 食事は毎日決まった時間に3食バランスよく食べる。
- ☆ 適度な運動をする。



### その2 リラックスできる時間をつくりましょう

何をしている時がリラックスできますか？

例えば、音楽を聴く、好きなものを食べる、ランニングをするなどでしょうか。積極的に、そして、意識して、自分がリラックスできる時間を作りましょう。



### その3 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らしましょう

新型コロナウイルス感染症に関するテレビやネットを見て、気持ちがしんどくなるようならば、見るのをやめましょう。情報に触れ過ぎないことが大切です。

もし、情報収集する場合は、正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

### その4 家族や友だちと話す時間ももちましょう

人と話すことは気分転換につながります。また、一人であるよりも、信頼できる人に話を聞いてもらうことで、心配や不安、しんどさが楽になることがあります。家族と会話をしたり、会えない友人とは電話やメールで話してみるのもいいかもしれません。

ゲームやパソコン、動画を見てばかりにならないように気を付けましょう。



## 気持ちがしんどくなった時には…

「心配」「不安」「焦り」「元気が出ない」「悲しくなる」「突然涙が出る」「イライラする」「怒りっぽくなる」今回のような状況で、こういった気持ちや状態になる事は不思議なことではありませんし、状況が落ち着けば収まることが多いです。長く続く時や心配な時、困った時は家族や学校の先生などに相談しましょう。



学校内の相談先の例・・・担任の先生、部活の先生、カウンセラーの先生、保健室 など  
学校外での相談先の例・・・24時間子供SOSダイヤル：(TEL0120-0-78310)  
SNS相談@ちば：(LINEで相談ができます。学校ホームページ「トピックス・ニュース」にQRコードが載ったちらしを掲載しています) など

### 保健室からのお知らせ

#### ◇健康診断について

新型コロナウイルス感染症による休校措置に伴い、例年4月、5月に実施していた健康診断が延期となっています。なお、今後の健康診断の日程については現在のところ未定です。新たな実施日は決まり次第、お知らせいたします。ご理解の程よろしくお願いいたします。



#### ～スクールカウンセラー 山崎先生から～

スクールカウンセラーの山崎さなえです。毎月「保健だより」に出校日を掲載していますので、ご確認ください。

#### 5月の予定

開室日：9日(土)、15日(金)、16日(土)、19日(火)、23日(土)、27日(水)、30日(土)  
開室時間：月～金 9:00～16:00、土 9:00～13:00

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、開室予定が変更となる可能性がありますのでご承知おきください。変更が生じた際は、ホームページに掲載します。

#### ① 予約方法(面接は予約制です)

- 1) 教員(担任・学年の先生など)を通じて申し込む。
- 2) 保健室を通じて申し込む。TEL：04-7174-3943(直通)、04-7174-3100(学校代表)
- 3) カウンセラーに直接申し込む。

#### ② 面接方法

- 1) 面談(対面)によるもの
- 2) 電話によるもの ※電話相談の場合も事前の予約をお願いします。

ご不明な点は保健室またはカウンセラーにお問い合わせください

#### 新型コロナウイルス感染症による休校期間中の相談室の予約方法・面談方法について

##### ① 予約方法

- 1) 学校代表電話、学校代表メール、担任の先生にご連絡ください。
- 2) 上記開室日時に学校代表、または、保健室にお電話をいただいても大丈夫です。

##### ② 面接方法

原則、電話相談のみとさせていただきます。