



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症が再び猛威を振るっています。市内でも感染者が増え、学校もオンライン授業になりました。まだまだ我慢の時間が続きますが、春は必ず来ると信じて、今を乗り越えましょう。

基本的な感染症対策と規則正しい生活習慣で免疫力を高め、コロナウイルスに打ち勝ちましょう！



新型コロナウイルス感染症とこころの健康

新型コロナウイルス感染症の発生から2年が経ちました。オミクロン株の影響により、再び感染が拡大し、私たちの生活も大きな制限を受けています。感染に対する不安や生活スタイルの変化によりストレスを感じている人が増えています。みなさんも学校がオンライン授業になり、家にいる時間が増え、いつもと違う環境に気持ちが不安定になっていませんか？そんな人はぜひこれを読んで、『心の免疫力』を高めてください。

こんな気分になった時は…

☑コロナウイルスへの不安がとても強い

- コロナウイルスの情報を追い過ぎるのはやめて、意識的に他のことをしましょう。体を動かす、誰かと会話する、絵を描いたり、好きなことをして、気持ちを他のことにそらすことで不安が軽くなります。



☑家族と一緒にいるとイライラしてしまう、ケンカしてしまう

- 小さくても視線をさえぎることのできる個人スペースを作りましょう。
- 音がストレスになる場合は、イヤホンを使って音楽やテレビを楽しみましょう。
- ご飯は一緒に食べる、好きなテレビを一緒に見るなど、一緒に過ごす時間を決め、その他の時間は個々で過ごすなど時間を分けることも大切です。
- 料理やゲームなど、家族で楽しめる活動を探してみてください。
- カッとなりそうになったら、とにかくその場から離れましょう。水を飲む、トイレに行く、おやつを食べるなど何でも良いので場所を変えましょう。手を洗うだけでもOKです。
- その場を離れられない時は、深呼吸しながらゆっくり10秒数えてみましょう。その間に怒りのピークが過ぎ、冷静な気持ちを取り戻すことができます。



ストレスがたまった時は…

楽しめること、癒されること、すっきりすることをしましょう。たくさんあるほど良いです。リストアップするだけでも良いので、ちょっとした時間に気軽にできるものを考えましょう。ただし、自分や他人を傷つける、物を壊す、お金がかかりすぎるなどのストレス解消法は、健康の害になるなど、後で後悔する可能性が高いので避けるようにしてください。

例えば…

好きな音楽を聴く、絵をかく（塗り絵をする）、好きなおやつを食べる、歌を歌う、パズルを解く
マンガや本を読む、好きな芸能人や動物の動画を見る、ストレッチ、散歩をする、ダンスをする
自分の好きな〇〇ベスト10を考える、行ってみたい場所リストを作る

リラックスしたい時は…

緊張している時や不安を感じた時は次のことを試してみましょう。

◎ゆっくり深呼吸

8秒かけて口から息を吐き出す。⇒4秒かけて鼻から息を吸う。＊数回繰り返す

◎肩のゆるめ

肩に力を入れ、肩に耳がつくくらい、これ以上は上がらないところまで上げる。
その後一気にストンと力を抜く。

◎ホッとできる場所、元気をくれる人や物をイメージする

好きな有名人やキャラクター、現実でなくても、アニメの世界や想像の世界のものでもOK！



悩みが続く時は
相談してみよう。

いつもと違う状況が長く続くと誰でもストレスがたまります。

不安になったり、イライラしたりするのは当たり前の反応です。

ただし、『ご飯が食べられない』『眠れない』『気分が落ち込み何も手につかない』
などの症状が続いている場合は、家族や先生に相談してください。

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ？」と思ったことはありませんか？ そもそも「らしさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。



でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいですよ。

