

Health Promotion

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、学校の臨時休業が続いています。登校日の生徒の様子を見ると、友達や先生との会話を楽しんでいる様子がうかがえます。新型コロナウイルスに伴う行動制限が心身に不調をもたらす「コロナストレス」を上手に軽減し、うまく乗り切るためにも、一人で抱え込まず、みんなで支え合うことが大切です。心配なことがありましたら、遠慮なく学校に御相談ください。

セルフケア(心の健康を自分で管理する)できていますか？

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 簡単なリラクゼーション方法を実践している | <input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている | <input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている | <input type="checkbox"/> 日記をつけている |
| <input type="checkbox"/> ニュースを見過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 同僚(友達)からサポートを得られている |
| <input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている | <input type="checkbox"/> 困ったときに助けてくれる人がいる |
| <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気をつけている | <input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気づき、表現している | <input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている |
| <input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ | <input type="checkbox"/> 書く、塗るなどの作業に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している |
| <input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている | <input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気をつけている |

◎相談してみることもセルフケアです◎

頑張りすぎのサイン

- * どんなに頑張っても気持ちが落ち込んでやる気が出ない。
- * いつもより集中できず、気が散ってイライラする。
- * 大切な人や自分自身を傷つけてしまったり、物を壊してしまう。



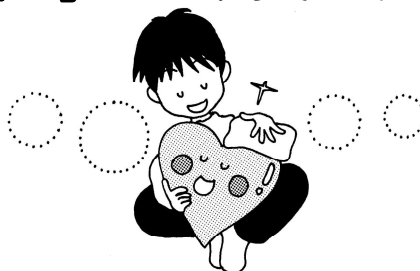
など

サインに気づいたら...

- * それは、あなたが一生懸命頑張ってきた何よりの証拠です。
- * 自分自身が気がつかないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか。
- * 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう。

◎「いつもと違う」時こそ「いつもと同じ」ことを大切に!◎

- 休むときはしっかり休む
- 食事はきちんととる
- ちょっとでも体を動かす
- 家族や友達と話しをする
- 家族や友達、職場の人に相談する



体をほぐして、心もリラックス ～簡単なリラクゼーション～

☆いつでも、どこでも“深呼吸”

鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って、口からゆっくり6秒かけて息を吐きます。

☆いつでも、どこでも“手をぎゅー”

手をグーにしてぎゅーっと握って、ふっと手の力を抜きます。

☆いつでも、どこでも“足をぎゅー”

かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて、ふっと足の力を抜きます。

☆いつでも、どこでも“肩をぎゅー”

肩をぎゅーっと上げて、ふっと肩の力を抜きます。

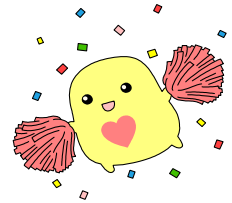
☆いつでも、どこでも“音探し”

①テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。

②目を閉じて、耳を澄ませてみましょう。どんな音が聞こえますか？

いくつ見つけられますか？

③一つ好きな音を選んで、1分間聞き続けてみましょう。



参考文献： 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部「新型コロナウイルスに負けないために」

休校長期化、動画視聴など時間増！

5月8日（金）静岡新聞の記事を紹介します。

・・・アンケートアプリ開発などを手がけるテストイーが3月27日～4月6日、中学生から大学生までの8464人に「利用や視聴が増えた媒体」を尋ねた結果、高校生の71%、中学生の72%が「スマートフォン」と答えた。そのうち利用が増えたサービスを聞くと8割以上が動画投稿サイト「ユーチューブ」でゲームアプリとの回答も4～5割いた。「自宅内で増えた行動」としてゲーム（スマホ以外）を挙げた中学生は43%、高校生33%だった。・・・「部活動や受験に目標を持たない子どもがゲームなどにはまりやすい。あらゆる活動が制限されている今回の休校では目標を見失い、ネットやゲームに没頭する子どもが増えるのでは」と懸念する。・・・「ネットやゲームは子供たちの重要なコミュニケーション手段となりつつある。それだけに**管理する保護者の**

役割が重要だ。」と訴える。

子どものネット・ゲーム依存を予防するポイント

①ネット動画の視聴時間、ゲームのプレー時間を決める。

②徹夜などで生活リズムを乱さない。

③休校期間中にやるべきことを作る。

依存症の専門治療を行う国立病院機構久里浜医療センターの樋口進院長は、現在の外来患者に目立った変化は現れていないとしつつ「**生活リズムが狂い、学校再開時などに通常の生活**

に戻れない子どもが増える可能性がある」と指摘した。



この機会に、家族でメディアの利用方法について話し合いをすることをお勧めします。