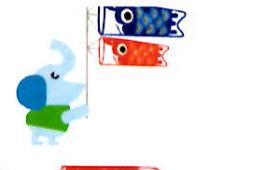


# ほけんだより

令和2年 5月号  
西城中学校保健室 発行



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、休校が長引いてしまっていますね。私も皆さんに会えなくて、とても寂しいです…。長い間、外出もできず、友達に会えない等、これまで経験したことない生活が続き、不安になったり、イライラしたり…等、強いストレスを感じている人もいるかと思います。  
苦しい時は1人で抱え込まないで、いつでも先生方に相談してくださいね♪

## みんなの心、お疲れモードになってませんか？

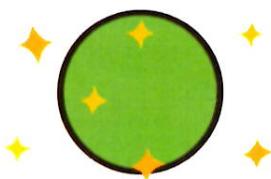


### ストレスとは…？？

★ストレスとは「圧力・圧迫」を意味する言葉です。ゴムボールにたとえてみるとこんな感じです。

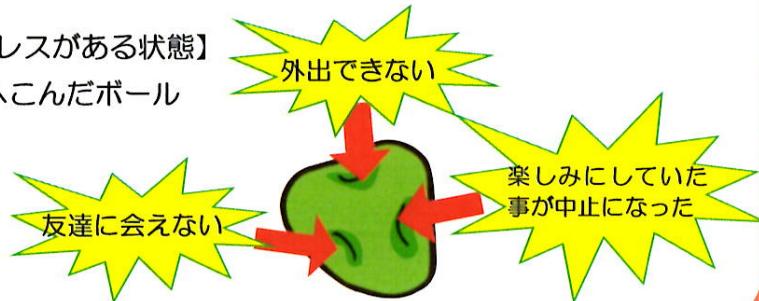
#### 【ストレスがない状態】

⇒ まるい形のボール



#### 【ストレスがある状態】

⇒ ヘこんだボール



### 様々なストレス反応

ストレス反応とは、いつもどちがうショックを受けた時に起こる心や体の反応です。安心安全な生活を続けるうちに、だんだんおさまっていきます。

#### ● からだ

寝付けない、夜中に目が覚める、  
食欲がない、頭痛、腹痛、体のだるさ

#### ● 行動

落ち着きがない、はしゃぐ、甘えたくなる  
怒りっぽくなる、引きこもる、会話が減る



#### ● 気持ち

とても怖い、不安、イライラする、孤独感、  
落ち込む、何も感じない、やる気が出ない

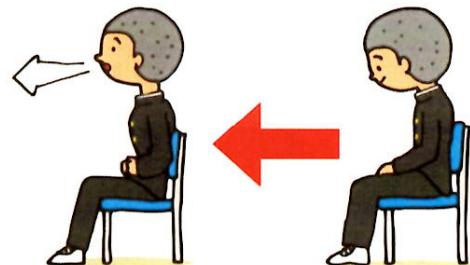
#### ● 考え方

集中できない、考えがまとまらない、  
思い出せない、忘れっぽい、自分を責める

### リラックス呼吸法をやってみよう！



- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1…2…3…はい、少し止めて吐きます。  
6…7…8…9…じゅう～♪
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。  
～1分程度行う～
- ⑨ 最後に、全身でうーんと伸びをします。  
適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



## 保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症による突然の長期休校や外出自粛、感染症への不安により、子ども達をはじめ、保護者の皆様ご自身も色々なストレスを抱えていると思います。大変な状況にあると思いますが、お子様の心のケアについても、学校・家庭・地域で連携して取り組んでいきましょう。

何か気になる事や相談したい事がありましたら、いつでも学校へご相談ください。

## ご家庭では、こんな対応をお願いします

### ● 生活リズムを整える

決まった時間に食事を摂る、睡眠時間の確保等、生活リズムを整え、子ども達が安心できる環境づくりに努めましょう。



### ● 気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒る等、子どもの素直な気持ちを受け止め、子どもの話をしっかり聞いてあげましょう。（※ただし、無理に気持ちを聞き出すのは逆効果です。）



### ● 身体症状がみられる場合は手当てを

子どもの訴えを聞き、手当てをしてあげましょう。また、子どもが体の不調を訴える時は、なるべくそばにいてあげましょう。



### ● こんな時は、医療機関へ・・・

子どもがひどく混乱した状態になったり、1ヵ月程ストレス反応や症状が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

特に、不眠や食欲不振が続く場合は、相談しましょう。



## 今年度 スクールカウンセラーのお知らせ

本校には、月1回程度、スクールカウンセラーの先生が来校します。

来校日に関しては、現在調整中ですので、後日お知らせいたします。

また、生徒だけでなく、保護者の皆様の活用も可能です。子どもさんのこと、ご家族のこと、ご自身の悩みなど、ご協力できればと思っています。ご相談がありましたら、気軽にご連絡下さい♪

### スクールカウンセラー 座喜味 淳子 先生

#### ♪ プロフィール ♪

栃木県出身

申年生まれ、かに座のA型

「カウンセリング」というだけで、もしかしたらいろんな抵抗や緊張があるかもしれません、お子さんのこと、家族のこと、保護者の皆様ご自身のこと、また、生徒の皆さんは、学校のこと、友だち関係のこと…どんなことでも結構です。

世間話をする感覚でお気軽にご利用下さい。

もちろん守秘義務で対応します。



休校期間中も、相談可能です☆

ご希望の方は学校へご連絡ください。