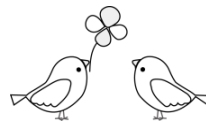


# ほけんだより



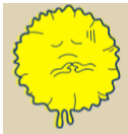
令和2年5月  
広島県立賀茂高等学校  
(保健室)

臨時休校が始まって約3週間が経ちました。国の緊急事態宣言を受け、広島県内でも休日平日ともに外出を自粛するよう要請が続いています。

先日には、広島県教育委員会より新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、すべての県立学校の臨時休校を5月31日まで延長すると発表されました。ゴールデンウィーク明けに学校生活が再開されることを楽しみに、自粛生活を頑張っていた人もいたと思います。

自宅で過ごす時間がさらに続きます。心と体を健康に過ごせるポイントをまとめました。

## 自粛生活 様々な感情や反応が生じることがあります…



自分の体調や学業、将来について心配になる。

先が見えなくて何も手につかず、ぼんやり、テレビを見て一日が過ぎてしまう。



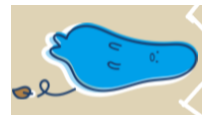
自由が制限されることで、イライラや不安を感じる。

外に出ないので食べてばかりで体重が増えた。体がなまってしまった。



周囲の人や自分が感染したらどうしようと心配になる。

他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる。



## 心と体を健康に保つためのヒント



- ✓ 毎朝、自分の健康状態をチェックしましょう。

体温、かぜ症状や心配なことなどの有無を Classi で毎朝知らせてください。

- ✓ いつも通りの時間に起き、日々しなければいけないことを積み重ねましょう。

Classi への学習時間等の入力日は日課になっていますか？積み重ねが生活リズムを整えます。

- ✓ できないことよりも、できることに目を向けましょう。

いつもはできないことや新しいことを試してみるのも良いですね。

- ✓ 体を動かしましょう。

人ごみを避け近所を散歩、家事、ラジオ体操やストレッチなど、運動は体と心をリラックスさせてくれます。継続のコツは、目標を決め、「小さな達成感」を積み重ねること。

- ✓ 電話や SNS で人とのつながりを保ちましょう。

直接会うことはできなくても、SNS などを使って連絡を取ったり、LINE などを利用してビデオや音声通話をしたりするのも良いでしょう。ただし、時間は決めましょう。

- ✓ できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動を心がけましょう。

絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり。1日1回はほっとする時間をつくったり、笑顔になれたりできることを探してみよう。

## 避けたほうが良いこと



- ❌ 一日中、睡眠をとり続けることはやめましょう。  
睡眠の質を下げることになりかねません。
- ❌ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを見・読み続けることは控えましょう。  
情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- ❌ 感情を隠したり、おさえ込んだりしないようにしましょう。  
周囲の人に意見や感情を共有するよう心がけましょう。

### ～新型コロナウイルス感染症に関するいじめの防止等について～

新型コロナウイルス感染症に関する様々な問題が発生していますが、皆さんが誤った情報をうのみにして拡散する行為や不安をさらに広げる行為、または人を傷つけるような言葉や行為は決してあってはなりません。

感染した人やその家族、治療に当たった医療関係者の方々に関して誹謗中傷や差別的な書き込みをしたり SNS で拡散させたりする行為や、新型コロナウイルス感染症に関するいじめなどは許されない行為です。相手の立場にたって思いやりのある行動をしましょう。

もし、心が傷ついてしまうことや、不安なことがあったときは、一人で悩まずすぐに家族や友達、学校の教員、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に相談しましょう。直接相談しにくいときは、電話相談などの相談窓口も利用できます。

### 相談窓口について

#### ●24 時間子供 SOS ダイヤル

☎ 0120-0-78310  
(24 時間いつでも)

#### ●心のふれあい相談室 (県立教育センター)

☎ 082-428-7110  
(月～金曜日・午前9時～午後4時)  
(祝日、12月29日～1月3日は休み)

#### ●いじめダイヤル 24 (県立教育センター)

☎ 082-420-1313  
(月～金曜日・午前9時～午後7時)

#### ●LGBT 電話相談 (エソール広島)

☎ 082-207-3130  
(毎週土曜日 午前10時～午後4時)  
(祝日休み。相談は匿名で、秘密は厳守される)

#### ●賀茂高校 スクールカウンセラー (濱西 枝理先生)

☎ 082-423-2559 (担当: 養護教諭)  
日程: 「教育相談だより」参照 (後日配付予定) 時間: 12:35～16:00 場所: 本校小会議室

### ～保護者の皆様へ～

新型コロナウイルス感染症について、感染者やその家族の方々に対する差別やいじめ等が報道されています。新型コロナウイルス感染症に感染した人やその家族、治療に当たった医療関係者の方に対して、SNS 等で誹謗中傷や差別的な書き込みをしたり、拡散させたりしないよう、ご家庭でも十分にご留意ください。また、不確かな情報に惑わされ、人権侵害やいじめにつながるがないよう、公的機関が発信する情報を入手するよう努めてください。

お悩みやご相談等がありましたら、学級担任又は養護教諭や上記の相談窓口にご相談ください。

【参考・引用】 朝日新聞 新型コロナ ストレスためない生活は (令和2年4月11日)  
日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」