



# かけはし

夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、これまでとは生活や社会の在り方が大きく変化し、先の見通しが立てにくくなっている中で不安やストレスをかかえている生徒も少なくないと思います。今回は、「ストレス」と「心身の健康を保つためのヒント」を紹介します。

## ストレスを感じるのは「自然なこと」

★現在の状況下では、不安やストレスを感じるのは、自然な反応です。

【症状の一例】

- ・自分がコロナに感染するのではないか、もしくは知らないうちに他者に感染させてしまうのではないかという恐怖や不安を感じる。
- ・今までは気にならなかった咳や微熱に敏感になって不安や恐怖を感じる。
- ・今の状況がいつ終息するのか見えないので不安を感じる。
- ・外出自粛は理解しているが、行動の制限にいら立ちを感じる。
- ・自宅での時間が長くなり、孤独感が増して気分が落ち込む。
- ・1日の活動量が減少し、寝つきが悪くなったり夜更かしするようになり、生活リズムが乱れるようになり、さらにストレスを感じる。
- ・心配事が増え、食欲がなくなった。または、逆に過剰に食べるようになった。
- ・おなかがすいていないのに、ついつい食べてしまう。
- ・家族との時間が長くなり、家庭内の人間関係上葛藤が生じやすくなる。
- ・不安やストレスから肩こりや頭痛などの症状が出やすくなる。
- ・意味もなくイライラしたり、腹を立てやすくなる。

## ストレス対処法

- ☆ なんとんでも規則正しい生活と適度な運動
- ☆ 心も身体もリラックスできる時間をもとう
- ☆ 友達や家族、人とのつながりを保とう
- ☆ 抱え込まずに誰かに話してみよう
- ☆ 正確な情報を得るようにしよう
- ☆ 楽しむこと、ユーモアを大切に



不安やストレスを感じるのは自然なこと!

自分がおかれている環境のなかで、「今、自分ができること」に気持ちを向けてみてはどうでしょうか^^

### ●スクールソーシャルワーカー富岡の勤務予定日●

養護教諭にお申し込みいただき、お気軽にご相談ください。※予定は変更になる場合がございます。

世羅中学校 (10:30-17:15)		世羅小学校 (10:30-17:15)	
9月 8日(水)	9月 22日(水)	9月 9日(木)	9月 21日(火)
9月 15日(水)	9月 29日(水)	9月 16日(木)	9月 30日(木)