

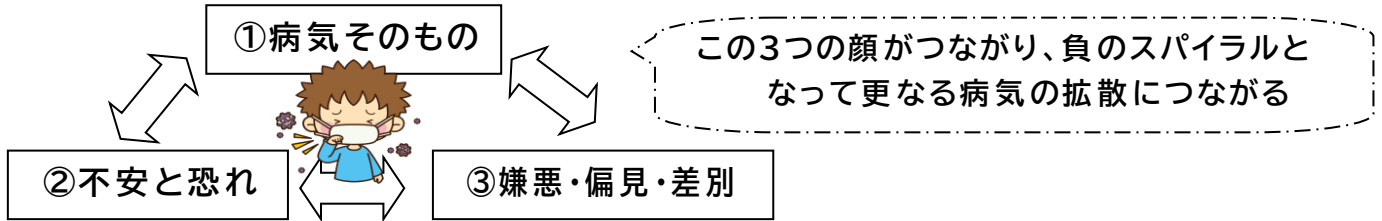


保健だより

令和2年 4月 30日 No.3

千登世橋中学校保健室 進藤華奈子

新型コロナウイルス感染症の3つの顔とは・・・



今日は ②「不安と恐れ」について少し詳しく書いていきます。

このウイルスの情報はまだ少なく、分からないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまっています。不安や恐れは、身を守るために必要な感情ですが、それらは私たちの心の中でふくらみ、「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めてしまいます。

不安と恐れに振り回されないためには

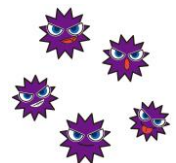
気づく力を高める・・・まずは自分を見つめてみましょう。

- ☆ 不安になったら、深呼吸をする。飲み物を飲むなど、一息入れましょう。
- ☆ 今の状況を整理してみましょう。(報道で色々見たら、自分の今の状態を確認します)
- ☆ 自分自身を色々な角度から観察してみよう。(考え方、気持ち、行動など)



聴く力を高める・・・いつもの自分と違うところはありませんか？

- ☆ ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- ☆ なにかと感染症に結びつけて考えていませんか？
- ☆ 趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ☆ 生活習慣が乱れていませんか？



自分を支える力を高める・・・自分の安全や健康のために必要なことを見極める

- ☆ ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る(TVの時間決める)
- ☆ いつもの生活習慣やペースを保つ(ある程度ルーティーンを決める)
- ☆ 安心できる相手とつながるなど、心地よい環境を整える(祖父母とテレビ電話等)
- ☆ 今自分ができていることを認める(stay home できている等)
- ☆ 今の状況だからこそできることに取り組んでみる(読書・料理・制作等)



不安なこと・心配なことがあれば、保健室・進藤までご連絡ください。