



皆さん、元気に過ごしていますか？暖かい日も増え、遊びに行けないのが残念に思いますね。あと少し、自粛期間をがんばりましょうね！まだまだ油断せず、「STOP3密」と「手洗いうがい」「咳エチケット」をしっかりと守りましょう。また、毎日の健康観察も続けてください。自分だけでなく、周りの人のためでもあります。自分の平熱を知ることは大切なことです。

2020年
特別号

三和中学校
保健室

「コロナ疲れ」にならないために…

「コロナ疲れ」「コロナ鬱」「コロナストレス」などの言葉を耳にすることがあります。新型コロナウイルスへの不安や、学校の休校、外出の自粛など、生活の変化によって、身体だけでなく、心も疲れている人が増えています。また、夜更かしや運動不足などの生活習慣の乱れによる、生活習慣病も心配されます。今回は、心身ともに健康に過ごすための、生活のポイントを紹介します。学校が再開されたときに、皆さんが元気に登校できるように、是非意識してみてください。

① 人との会話を大切にする

こんな時だからこそ、人とのつながりを大切にしましょう。家族といろいろな話をしたり、友だちになかなか会うことができませんが、LINE やメールなどをうまく活用するのもいいですね（使い方は気をつけて！）。楽しい会話をするのもリフレッシュになりますし、不安な気持ちを共有することで、心がスッと軽くなるものです。



② 規則正しい生活をする

規則正しい生活は、身体だけでなく、心の健康にも関係していると言われています。また、長い休みの間に乱れた生活は簡単には戻せません。学校に行くことを考えて、早寝早起き、3食きちんと食べることを心がけましょう。



③ ゲームやスマホを使う時間をコントロールする

ゲームやスマホを使う時間は、気分転換にもなり、楽しいと思います。しかし、学校が休みだとなついつい長時間使いがちではないでしょうか。時間を決めて使うようにしましょう。



④ リラックス方法を見つける

ストレスがたまってきたときには、自分なりに解消方法を見つけることが大切です。音楽を聴いたり、読書をしたり、身体を動かしたり…人それぞれだと思います。ここでは眠れないときや、気持ちが落ち着かないときにできるリラックス方法を紹介します。

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 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 ハイ、少しとめて、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をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなど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 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。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。

● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えながら、肩を下ろしていきます。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

※参考：静岡大学教育学部「コロナウイルスに関わる子ども向け資料」

⑤ 次に学校に行ったときにしたいことを考える

「友だちと話したい」「勉強をがんばりたい」など、学校が再開したときにしたいことをイメージしましょう。未来の目標を立てておくと、今の生活にもやる気が出るものです。

⑥ 長い休みだからこそできる事をチャレンジする

勉強、部活、友だちと遊んだり…と、普段忙しい皆さんだからこそ、この休みに様々なことに挑戦してみてください。「お菓子作りがしたい！」「学習の復習をしたい！」「この機会にたくさん本を読む！」など、休みを有意義に過ごしてほしいです。



⑦ 家の手伝いをする

学校がある日、おうちの人が食事を用意してくれたり、洗濯をしてくれたり、掃除をしてくれたり…おうちの人は、皆さんが安心して生活できるように日々サポートしてくれています。こんな時だからこそ、おうちのお手伝いをしてはどうですか？

