

# ほけんだより

休業期間バージョン

令和2年4月20日

西谷中学校 保健室

学校が休校になり、1か月半が過ぎようとしています。長い休校期間で、不安な気持ちになっている人も多いのではないのでしょうか。また、自分は大丈夫でも、もしかしたら周りに辛い思いをしている人がいるかもしれません。こういう時だからこそ、周りの人への思いやりや優しさを大切にしていきたいですね。横浜市のホームページに、不安な気持ちとの向き合い方について紹介されていましたので、一部を紹介したいと思います。

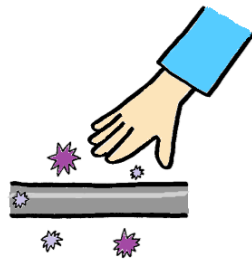
## 新型コロナウイルス感染症とは？

今回感染が広がっているコロナウイルスは、新型のウイルスです。免疫（ウイルスとたたかう体の仕組み）を持っている人が少ないため、多くの人に感染しています。風邪のような症状ですむ人もいますが、おじいさんやおばあさん、もともと病気を持っている人などは重症になることもあります。



どのように感染する？

ウイルスを持った人と接触する



ウイルスのついた場所を触る

症状は？

発熱

鼻水

せき

だるさ



予防の方法

こまめな手洗い



人の集まる場所に行かない



No!



# 不安な気持ちはどうすればいい？

## ①規則正しい生活をしよう

起きる時間、寝る時間、食事の時間はいつも決まった時間にしましょう。ゲームやスマホの使用で昼夜逆転しないように注意しましょう。

## ②リラックスする時間を作ろう（外に出て体を動かそう）

多くの人と密集したり関わったりしない運動（縄跳び、ジョギング、散歩、キャッチボールなど）を積極的にしましょう。家に帰ったら手洗いを忘れずに！

## ③感染症対策をしよう

せきや鼻水など、風邪の症状があるときは外出せず家で様子をみましょう。元気な人も、出かけるときはマスクをするなど、感染を広げない工夫をしましょう。

## ④情報に振り回されないようにしましょう

日々の情報には冷静に対応しましょう。自分ができること、自分にとって必要なものは何かを自分で考えて行動できるようにしましょう。

## ⑤信頼できる人に、気持ちを話そう

つらい気持ちは、家族や友達など、信頼している人に話すと楽になることがあります。話す相手がなくてつらいときは、学校に連絡をしたり、電話で相談を聞いてくれる機関を利用したりしましょう。

（電話で相談を聞いてくれる機関） チャイルドライン 0120-99-7777

## ⑥いじめは絶対にしない

コロナウイルスのことで、だれかをからかったり、傷つけたりするようなことはしてはいけません。いじめはあってはならないことです。もし、つらい思いをしたり、いじめの場面を見かけたりしたら、学校の先生に相談してください。

不安な日々は続きますが、みなさんと元気な姿で  
また会えるのを楽しみにしています。 保健室 銭谷

