

# 教育相談だより

## 第1号

大村高校 定時制

保健・教育相談部



新型コロナウイルスの感染拡大や臨時休校でストレスをかかえていませんか？



このたびの臨時休校で、友人と会えなかったり、家から出られなかったりと、生活環境が大きく変わりました。そのため、イライラしている人、不安な気持ちになっている人もいることでしょう。そのような人は、以下のことを心がけてください。

### ①規則正しい生活をする

### ②適度な運動をしたり、リラックスできる時間を設けたりする

睡眠の質や運動、食生活は、精神の安定に深く関わっています。十分な睡眠をとり、食事は毎日決まった時間に3食バランスよく食べるようにしましょう。

### ③不安になるようであれば、新型コロナウイルスに関するテレビやインターネットをあまり見ないようにする

### ④家族や友人と話す時間をもつ

ストレスを発散するため、オンラインゲームをしたり、パソコンや動画を見たりする人がいると思います。しかし、ゲームやネットの世界に閉じこもってしまうと、かえって心身に不調をきたすおそれがあります。つらいと感じたとき、信頼できる人と話すことで心が楽になることがあります。



家で過ごすときは、つとめて家族と話をしたり、会えない友人とメールや電話などで連絡をとったりしてください。

### ⑤つらくなったら、家族や学校の先生などに相談してみる

次のような症状が出ている人がいるかもしれませんが、今の情勢では自然なことですし、状況が落ち着けばおさまることが多いので、安心してください。

甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・イライラする・怒りっぽくなる・家族間のけんかが増える



長く続くときや心配なとき、困った時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。