

## ～生徒のみなさんへ～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、社会全体での努力が続いています。先生や友達に会えず、一人で先のことを考えていると、不安が大きくなりそうです。学校再開の日まで、こころの健康に気をつけて生活しましょう。

### 1 生活リズムを大切にしましょう

長いお休みで生活の時間帯が乱れていませんか。生活リズムを整えて、気力をUPさせましょう。

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- 朝食、昼食、夕食をバランスよく、よく噛んで食べましょう。
- 夜はゲームやスマホの利用を控えましょう。強い光や長時間の視聴は、睡眠の質を下げ、不安やイライラのもとになります。
- 深夜のSNSはやめましょう。連絡したくなる時も、相手を思いやる気持ちをもって明日にしましょう。



### 2 リラックスタイムを作りましょう

勉強のこと、感染のこと、…、不安な気持ちはあたり前です。不安を追い払おうとがんばりすぎると、疲れてしまって長く続きません。無理をせず自分のペースで、できることを続けていきましょう。

- 「3つの密」※にならないように気を付けながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチやダンスなど体を動かしたりしながら、リラックスできる時間を取りましょう。

※3つの密…①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所  
③間近で会話や発声をする密接場面

- 「音楽を聴く」「ストレッチをする」「ゆっくりお風呂に入る」「本（マンガ）を読む」「温かいお茶を飲む」なども、リラックスできる時間を作り、自律神経を整える方法です。また、ふーっと、ながく吐く息に集中する「ゆっくり呼吸」もおすすめてです。ゲームやスマホは置いて、脳を休ませてあげましょう。

### 3 インターネットは上手に利用しましょう

インターネットは私たちの生活に重要な役割を担ってくれていますが、一方で誤った情報が拡散するなどのリスクも大きいツールです。個人情報や、信頼性の低い情報の拡散に充分注意して、上手にインターネットを利用しましょう。また、不安な気持ちから様々なサイトを見ていると、不安と情報集めの無限ループにおちいることがあります。そんな時は、TVやネットの情報から離れてみることも大切です。

### 4 困ったことや気になることは相談しましょう

何か困ったことがあるときは、家族や学校の先生に相談しましょう。また、学校以外にも電話で相談ができます。

- ◎24時間子供 SOS ダイアル ☎0120-0-78310（24時間対応）
- ◎子どもホットライン ☎029-221-8181（24時間対応）
- ◎いじめ・青少年相談（水戸市総合教育研究所 月～金 9:00～17:00）  
☎029-244-1347