

well-being 保健だより 3 月



令和2年3月10日（火）発行
大阪市立田島中学校 保健室

田島中学校のみなさん!! 元気になっていますか?~

臨時休校が始まり、1 週間がたちました。体や心の調子はどうですか? 日に日にあたたかくなり、春の訪れを感じています。しかし学校の中や保健室は、とても静かです。なんだか少し寂しさも感じています。田島中のみなさんの元気な顔と声を聴きたいと心待ちにしています。

アメリカのCDC(疾病管理予防センター)が発表している、自分でできる新型コロナウイルス対策を紹介します。ウイルスは口、鼻、目から侵入します。自分の首から上は、あまり触らないように気をつけましょう。

みんなの感染対策

チェックリスト

米CDCが推奨する 新型コロナ対策 ☒

☐ 症状のある人に
近づかない



☐ 目・鼻・口を
触らない



☐ 20秒 手を洗う



石けんと流水



手に汚れがなければ
アルコールでOK

または



☐ 症状のある人は家にいる

☐ 症状のある人はマスク

☐ 咳・くしゃみをティッシュでおおう

☐ そのティッシュは捨てる



☐ ケアする人も
マスク

☐ 手のよく触れる
ところを拭く



☐ 過剰な
予防マスクは
推奨しない

未知のものは恐怖心をもたらしやすい。

新型コロナウイルスの感染に対する不安は、だれもが感じているし、それは当然のことです。

心理学的には、新型コロナウイルスに限らず出会ったところのない、そして答えがわからない未知なものに対しては、特に不安を感じると言われています。

また、今回のような危機的な状況になると、悲しみやストレス、恐怖、怒りを感じるのは普通のことです。

新型コロナウイルスに感染しないことはもちろんですが、心が安定していなければ、日常の生活ができなくなっていくます。心を落ち着かせるため、次のことに気をつけてみてください。



- ★ だれかと話をしていますか？言葉にして話をしていますか？
- ★ 健康的な生活リズムですか？自宅で過ごさないといけない日々ですが、適度な運動（ストレッチなど・・・）もできるようにしましょう。
- ★ 不安をあおるようなテレビやSNSなどのインターネットを見る時間は増えていませんか？心配や焦りを減らしましょう。
- ★ 自分が過去に出会った、苦しかったとき、辛かったときあなたはどのようにして乗り切りましたか？その時の経験や感情を思い出して、今の不安に向き合ってみてください。

タッピングタッチ～心を落ち着かせる～

タッピングタッチは、ゆっくり、やさしく、ていねいに、手指で左右交互にタッチすること。

タッピングタッチの効果・・・ストレスホルモンの低下や神経を伝達するセロトニンホルモンが増加することがわかっています。災害の時や病院のカウンセリングなどでも使われています。

あごをタッピング



あごの部分はストレスによって、かたくなりがち。ほぐすことによって、あくびがでくこともあります。

肩・胸をタッピング



肩をタッピングすると疲れが取れます。両手をクロスにして行くと落ち着くことができます。