

保健室通信

令和3年9月22日

第5号

向陽中学校 保健室



コロナにより学校生活が制限される中で2学期がスタートし、約1ヶ月が経ちました。身体や心のリズムは、整っていますか？ 今の自分の健康状態をもう一度確認し、自分自身と向き合ってみましょう。

コロナに負けないために ～リラクゼーション編～



少し疲れてきていませんか？

気持ち

- ・そわそわする
- ・気分が落ちこむ
- ・怒りっぽい
- ・何もやる気が起きない

からだ

- ・頭痛
- ・腹痛
- ・眠れない
- ・気持ちが悪い

行動

- ・衝動買いをする
- ・暴飲暴食する

コロナのことを考えない日はありません…。

「いつもと違う」ところはありませんか？

「いつもと違う」ときこそ、「いつもと同じ」ことを大切に！！



しっかり休む



食事はきちんと取る



体を動かす



家族や友達と話をする

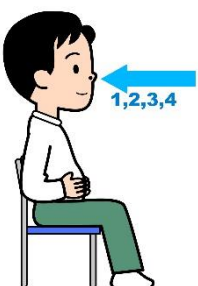


相談する

いつでも、どこでも “深呼吸”

①鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

②口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



深い呼吸でゆっくりと行いましょう

いつでも、どこでも “肩の上げ下げ”

①肩をぎゅっと上にあげて…

②ふっと肩の力を抜きます



こりかたまった肩をほぐしましょう

コロナに負けないために

～お子さんの成長に応じたケア編～

新型コロナウイルスの情報が溢れていますが、大人でも理解が難しい状況です。この保健室通信の内容が日々、お子さんと向き合う保護者のみなさんにとって少しでもお役に立てれば幸いです。

子どもに「コロナの情報」を伝えるときのコツ

- *正しい情報を、ごまかさず、正直に
- *一度にひとつずつポイントをしぼる
- *子どもの声を聴き、受け止める
- *子ども自身にも考えたり選んだりする機会を与える
- *その子の年齢・成長にあった言葉で
- *目に見える形で（イラストや動画など）
- *子どもの力を信じる

お子さんの成長に応じたケア（12歳頃～）

どんな時期？

- *急激に身体の成熟が進みます。（第二性徴）
- *自分の容姿や体型、性格や成績を気にして不安になりやすい時期です。
- *親から離れて自立したい気持ちと依存したい気持ちの間で揺れ動きます。
- *「自分とは何か？」について深く考え、混乱することがあります。
- *「仲間と同じである」「仲間と一緒にいる」ことを大切にしつつも、ひとりでいることも好みます。

お子さんに、このような現れはありませんか？

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| ✓ 頭が痛い | ✓ ぶつぶつができる |
| ✓ 眠れない | ✓ 食欲が落ちた |
| ✓ 落ち着きがない | ✓ やる気が起きない |
| ✓ 健康を気につけない | ✓ 友達や大切な人から離れようとする |
| ✓ 感情の起伏が激しい | ✓ 自分や他人、物を傷つけようとする |
| ✓ 他人から悪口を言われたり、差別されたりすることを極端に心配する | |
| ✓ SNSなどの情報の影響を受けやすい | など |



ケアのコツは？

- *大人が先回りせずに見守る
- *一方的に「～すべき」と決めつけるのではなく、一緒に考える
- *ひとりになれる時間と空間を作る
- *子ども自身の「できること／できないこと」を整理する
- *善悪を簡単に決めつけない
- *不安、悲しみ、苛立ち、怒りなどがあるのは自然であることを伝える
- *どんな感情も表現しても良いことを保証する（ただし、自分や他人を傷つけない方法を一緒に考える）
- *リラックス法を一緒に探す（読書、音楽を聞く、ヨガなど）
- *信頼できる人とのつながりを維持する（家族、友達、先生など）



このような状況であっても、私たちには自分自身や子ども、家族、仲間を守るためにできることがあります。まずは、今までやってきたことをできるだけ維持すること。その上でもうひと工夫、もうひと手間が大事です。