

## SCSVによるメンタルヘルス等に係るコラム 第1回

生徒の皆さんへ

冬になるとインフルエンザがはやるよね。  
毎年どうしている？  
外出から帰ったら、すぐに手を洗うよね。  
せきが出たら、マスクをするよね。  
部屋の空気を入れ替えるよね。  
体調が悪かったら、親に伝えて、  
おとなしくしているよね。お薬を飲むかもしれないね。  
栄養のあるものを食べて、水分をとって、ゆっくり休むよね。  
つらいときは病院に行くね。  
そう！今回のウイルスの予防も、いつもと同じ行動でいいんだよ。  
ただ、今回は新しいウイルスだから、はやらせたくないんだ。  
たくさんの人が同じ部屋で長い時間おしゃべりしていると、  
もしもそこにウイルスをもっている人がいたら、  
うつりやすいんだ。だから、学校がお休みになったし、  
人混みの中に行かないでって言われているんだ。  
おうちで過ごしているのに、何度も手を洗わなくても大丈夫。  
家族と一緒に散歩に行ったり、外の空気を吸ったりしても大丈夫。  
心配しすぎないでね！

保護者の皆さんへ

- ・規則正しい生活、栄養のある食事、適度な運動と発散できる活動を、家族で見つけていきましょう。
- ・普段以上に一緒に過ごすことや行動範囲の制限で、お互いのイライラが増幅しないように、あえて距離を取ったり、大目に見たり、叱りすぎないようにしましょう。お互い上手にストレスの発散を工夫しましょう。
- ・いつもと違う言動などで心配なことがありましたら、学校にご連絡ください。スクールカウンセラーに相談することができます。