

メンタルヘルス等に係るコラム 第5回

生徒の皆さんへ

学校がお休みの間の家でのご過ごし方だよ。

- ・規則正しい生活をしよう！十分な睡眠をとり、ごはんもしっかり食べてね。
- ・適度な運動やリラックスできる時間を作ろう。家族で散歩するのもいいね。
- ・手洗いや、咳エチケットをしてね。でも気にしすぎないで。心配になったらおうちの人に相談してね。
- ・家族や友だちと話す時間を作ろう。ゲームや動画を見るだけでなく、人と一緒に過ごすといいよ。
- ・新型コロナウイルスに関するテレビやネットを見て、気持ちがつらくなるなら、あまり見ないようにしよう。
- ・勉強もしようね。
- ・気持ちがつらくなると、元気がなくなったり、悲しくなったり、イライラしたり、きょうだいげんかが増えてたりするかもしれないね。でもこういうときにはよくあることだよ。
- ・状況が落ち着けば必ずおさまるからね。

保護者の皆さんへ

- ・保護者の方ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとりましょう
 - ・食事も三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動を心がけましょう。子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。
 - ・保護者の皆様が気をつけるとよいこと
- ①過度な飲酒、喫煙、カフェインの摂取を控えること。
 - ②テレビ、パソコン、スマートフォンの見過ぎに気をつけること。
 - ③忙しいときほど、まずは睡眠を優先しましょう。
- 精神的に孤立しないように、家族や親しい人と話す時間を持ちましょう。