

健康のあんてな

2020. 4. 30(木)・5. 1(金)

休校中の健康の言葉

「あたりまえ」が「ありがたい(有り難い)」と感じる今「あたりまえ」の対義語は「ありがとう」だと思いつく。せめて、ありがとうがいっぱいの生活を心がけたい！
(保健室より)

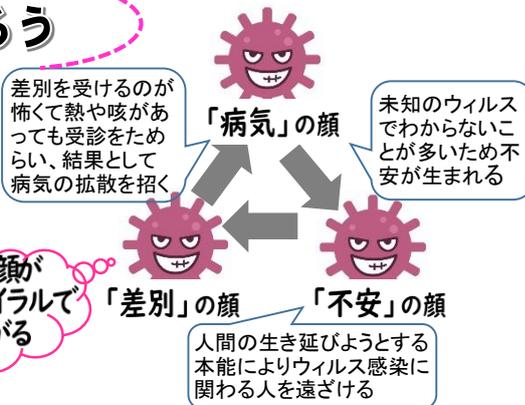
臨時休業が 続く生活 私達の心の健康、社会の健康を保つには？

新学期8日間の学校生活を経て、再び臨時休業となった学校。皆さんは今どんな思いでどのような日々を過ごしているのでしょうか？見通しが見えない社会状況、求められる自粛生活、高体連大会中止？、休校延長？などネガティブな状況や情報に、不安やイライラ、何もする気が起きないと感じる人や感じることもあるでしょう。新型コロナウイルス感染症は「3つの顔」を持っており、これらが「負のスパイラル」としてつながることで、さらなる感染症の拡大につながっている」とは、日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部。この負のスパイラルを断ち切るガイドには心の健康を保つヒントがあるので、趣意を損なうことなく多少表現を変えご紹介します。



本感染症に潜む負のスパイラルを断ち切ろう

本感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで、「あの人咳してる…コロナ?」「熱があるけど怖いから黙っていよう」このように思い、行動することから感染症の3つの顔は広がり、私達の生活に影響を及ぼします。それぞれが自分事と捉え、できることを工夫して行っていこう！



病気を防ぐ

「手洗い」「咳エチケット」「外出を控える」などの行動を、自分のためだけでなく周囲の人のためにも大切にしたいですね。



不安に振りまわされない



不安や恐れは私達の「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めます。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私達から力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあると心得てください。

差別を防ぐ

不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。「確かな情報」と「差別的な言動に同調しない」ことが大切です。



差別を防ぐために

●ねぎらい、敬意を払おう

医療従事者や私達の日常生活を支える仕事を続ける人、皆さんのように自宅待機をしている人、小さな子供から高齢者まで多くの人たちは、それぞれの場所で感染を拡大させないよう頑張っています。この事態に対応している全ての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。

頑張っている人にも自分にもエールを贈ろう



不安に振りまわされないために

- 気づく力を高める
 - 立ち止まって一息入れる（深呼吸、お茶を飲む）
 - 今の状況を整理してみる
 - 自分自身をいろいろな角度から観察してみる（考え方、気持ち、振る舞いなど）

まずは自分を見つめてみよう

- 聴く力を高める
 - 悪い情報ばかりに目が向いていないか？
 - 何かと新型コロナに結びつけて考えていないか？
 - 趣味の時間や親しい人との交流が減っていないか？
 - 生活習慣が乱れていないか？

いつもの自分かチェック！

- 自分を支える力を高める
 - 新型コロナの情報から距離を置く時間を作る
 - いつもの生活習慣やペースを保つ
 - 心地よい環境を整える
 - 今自分ができていることを認める
 - 今の状況だからこそできることに取り組んでみる
 - 安心できる相手とつながる

自分の安全や健康のための見極め

困っていませんか？
孤立していませんか？
不安が強くなっていませんか？
心の不調に気づいたら学校に連絡下さい。

