

白嶺中学校のみなさんへ

夏休みが終わりましたね。みなさんは楽しい夏休みを過ごせましたか？

夏休み中に石川県内では新型コロナウイルス感染症の感染者が100人を超える日もあり、これからは自分の身近な人が感染者になる可能性もあります。身近に感染者が出ると、不安な気持ちになることもあると思います。

◎心配な気持ちになった時は？

◆不安・心配な気持ちになった時は…

- ・信頼できる大人（家族、学校の先生、塾や習い事の先生など・・・）に相談しよう。
- ・一人で抱え込まないようにしよう。
- ・リラックスできることをやってみよう。（音楽を聴く、深呼吸をする、好きなおやつを食べるなど）

◆インターネットやSNSはほどほどに

- ・ゲームやスマートフォンを使う時間は保護者と相談し、使いすぎないようにするといいいね（ゲームやSNSは気分転換になるよね！でも、ほどほどがいいね）
- ・SNSでのうわさ話を信じすぎ、本当か分からない情報を広めないようにしましょう

◇「心配」や「不安」な気持ちになることは普通のことです

◇大人に相談したり、時間が経過したりすると、不安な気持ちは小さくなる場合があります



◎もしも、身近な人が感染したら、感染者が出たところで働いていたら・・・

身近に感染者が出ると不安になり、責めてしまいたい気持ちが起こることがあります。それも人間の心には当然の反応で決して意地悪な人間だからではありません。しかし、コロナウイルスは気を付けていても、誰にでも感染してしまう可能性があります。感染してしまった人はきっと不安だと思います。そんな時、大切な友達に傷つくことを言われるのはとても悲しいことです。そんな気持ちになったときは、責めたり攻撃したりする前に信頼できる大人に相談して、どうしたら良いか一緒に考えましょう。

◎ワクチン接種のことはきいたことがありますか？

ニュースや新聞でも毎日のように取り上げられていますが、新型コロナウイルス感染症と戦う方法の1つとしてワクチン接種があります。接種することで重症化を予防する効果があると言われていています。みなさんの中でも「うちのお父さんはもう受けたよ」とか「うちのお母さんはまだだよー」など話題になったこともあるかもしれません。今、接種を希望する大人たちは順番に受けていますが、一度にたくさんの人が受けることができないので、早い人と遅い人がいます。食べ物や薬などと一緒でアレルギーがあるため受けられない人もいます。受ける、受けないどちらの選択も人それぞれの事情があると思います。ワクチンを作った人たちはきっと、みなさんの健康を願って、一生懸命開発したと思います。そのワクチンが差別や偏見などにつながっていかないといいなと思います。

