

## 中学生のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の影響で、3月に休校になりとてもびっくりし、心配な気持ちになりましたね。1年生は入学したばかり、2・3年生は新学期を頑張ろうとしていた矢先、さらに休校の延長が決まり、不安な思いをしている人もいます。いつもと違うことが突然起こり、不安な思いをしながらの生活が長くなってくると心や身体に色々な反応や症状をもたらすことがあります。

### <こんな心や身体の変化はないかな？>



これらの症状や反応は「突然の変化に対する自然なもの」です。時間とともに回復していくことが多いので、心配しすぎる必要はありません。全員に反応が出るわけでもなく、症状の程度も人それぞれです。

眠れない

すぐに目が覚める

すぐに涙が出る、気持ちが沈む  
息が詰まる感じがする



イライラする、不安になる  
落ち着かない、ソワソワする

食欲がない

身体がだるい

集中できない

好きだったことを楽しめない

※ストレスで身体に不調が出ることもありますが、身体の症状が強くていいるときは、風邪などの体調不良の可能性もあります。病院に行った方がよい時もあるのでおうちの人と相談しましょう

### <どんな生活をしたらいいかな？>

#### ◆規則正しい生活と正しい予防方法を実践しましょう

- ・学校がある日と同じ時間にバランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。
- ・早寝早起きを心がけ、十分な睡眠時間をとりましょう。
- ・手洗い、うがい、咳エチケットをもう一度確認してみましょう。



#### ◆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。(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。

#### ◆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)

#### ◎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。