

1年生のみなさんへ

令和2年がスタートし、いつの間にか、新型コロナウイルス感染症の話題ばかりになっていますね。世界的な広がりを見せている新型コロナウイルスは、感染する脅威だけでなく、心理的な影響も計り知れません。自分や家族が感染する不安や、自宅に籠りきりになることによるストレスはもちろん、刻々と状況が変わる中で、1日に何度もテレビやネットの情報を見てしまい、心が消耗していると感じている人も多いのではないのでしょうか。

ストレスが続くと、体調面や心理面にいろいろな症状として表れてきます。これは誰にでも起こりえることですが、人によって表れ方は様々です。例えば、次のような症状はありませんか？

<体調面の症状>寝付けない、眠りが浅い、すっきり起きられない、疲れが取れない、

体がだるい、頭が重い、肩が凝る、食欲がない、食べ過ぎる

<心理面の症状>不安感や緊張感が続いている、些細なことでイライラする、落ち着かない、

気分が落ち込む、集中しにくい、悲観的になる

こういった症状が見られたら、次に紹介する対処法を試してみてください。

- ①情報の取り入れ方を工夫する。
- ②誰かと共有する。オンライン通話アプリ（LINE や zoom など）
- ③適度に体を動かす。窓などを開けて外の空気を吸うだけでも気分が変わります。
- ④自分の楽しいと思えること、リラックスできることをする。
- ⑤日常のルーティンを大切にする（規則正しい生活を送る）。

朝起きたら着替える、顔を洗う、朝食を食べる、家事をするなど、日頃のルーティンを継続することは心理的な安定にも貢献します。就寝時間にも気を付けて、睡眠を十分に取れるよう心がけましょう。

みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう保健厚生部では応援しています。

保健主事 黒瀬喜人

1年生のみなさんへ

入学式に満開だった桜は、風に乗せて花びらを散らしながら新緑の木々へと変わりつつあります。みなさんが津島北高校に入学してから10日ほどが経ちました。自宅での日々をどのように過ごしていますか。高校生活の楽しみである新たな友人との出逢いや部活動、そして大切な勉強を早く始めたいという気持ちでいっぱいなのではないのでしょうか。

県の緊急事態宣言を受け、4月15日の登校日は22日に延期しました。みなさんに会えない日々が続く先生方も残念に思っていますが、今は感染予防が一番大切なことです。登校再開に向けて規則正しい生活を心がけ、心と体の健康を保つ工夫を各自で行ってください。近所の散歩、読書などしてみると新たな気づきや発見もあるでしょう。こういう時だからこそ、視野を広げ心豊かに生活してもらいたいと思います。

近日中に学校からみなさん宛に郵便物が届きます。課題等配布物のほかに担任の先生からのメッセージも入っています。先生たちも、皆さんと1日も早く学校生活を共にしたいと願っています。

1年生学年主任 柘植康子