

3年生のみなさんへ

3月から休校となり、2か月が経過しようとしています。日々情勢が変わり、この先が不透明のなか、外出できず、友達とも会うことができずに疲れが溜まってきているのではないのでしょうか。不安なことも多いとは思いますが、すぐにでも学校生活が再開できるよう、規則正しい生活を心がけてください。つらくなったら、めげそうになったら友達に連絡してみてください。皆で思いを共有し、この状況を乗り越えていきましょう。

本来であれば、担任の先生との面談も終わり、部活に勉強にとそれぞれの目標に向けて一生懸命頑張っている時期です。学年の先生方も学校再開に向けて準備をしてくれています。みなさんも各自でやるべきことを考えてやっていってください。「何をやればいいのかわからない」ではなく、1年生からの復習や小論文・履歴書の書き方を調べて書いてみるなどやれることはたくさんあります。入試改革や就職状況など不安なことはあると思いますが、みなさんなら乗り越えられると信じています。校長先生の言葉にもあったように、ピンチをチャンスに変えましょう。今この状況だからこそ、新しい入試で言われている「自主性・主体性」を鍛えるよい機会です。休校明けまでの期間をより充実したものに皆でしていきましょう。

みなさんと一日でも早く共に学校生活を送れるよう、3年学年団一同心より願っています。

3年生学年主任 川口 純

3年生のみなさんへ

令和2年スタートし、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