



ご入学、ご進級おめでとうございます！

～今回はコロナ対策特別号でお届けします～

新型コロナウイルスの影響で3月以降、私たちの日常は大きく変わりました。長期間学校に行けないと言うことはいつもとは違う日々です。ウイルスに感染するかもしれないというストレスだけでなく、日常とは異なる生活がやってくると、私たちは大きなストレスを感じる事があります。このような日常生活の中でのストレスは、自分では気づきにくく、対処するのが難しい場合があります。少しでも不安やストレスが少ない暮らしをするために知っておきたいことをお伝えします。

<身体や心の変化>

過覚醒の状態になりやすくなります。

過覚醒とは、テンションが上がっていつもよりも騒いだり、イライラしやすくなったり、小さな物音などに敏感になったり、いつもより眠りにくくなったりします。これらは、自律神経が興奮状態になっているために起こります。

不安やイライラが起こりやすくなります。

いつもはできる事ができない状況に、イライラしたり不安・心配になったりする事があります。集中力が続きにくくなる事もあります。ストレスがたまっている状態です。

ストレスは身体症状として現れる事もあります。

頭痛・腹痛・ほてい・下痢など身体の具合が悪くなる事があります。一時的なものや程度の軽いものであれば自然と良くなります。

※ひどい症状や長く続くようであれば医療機関にかかる必要があります。

このような事は誰にでも起こる可能性があり、おかしなことではありません。

<ストレスや不安を減らす4つの工夫>

- 1.可能な範囲で1日のスケジュールを決め、規則正しく生活することでストレスや不安を減らすことができます。食事、睡眠、勉強、趣味、お手伝いなど、いつもしている事を続けてみましょう。
*ただし、規則正しい生活をする事を強く求め過ぎると、むしろストレスや不安を高めます。昼夜逆転や長時間ゲームをするなど、極端に生活リズムを変えないことを意識しましょう。
- 2.テレビのニュースや SNS などであらゆる情報を見続ける事は不安やストレスを高めることになります。見ない時間を作るなど距離を置くことが大切です。
- 3.体を軽く動かしたり、ストレッチや深呼吸などのリラクゼーションをしたいすることも有効です。人との接触を避けられるなら、屋外での運動(サイクリングや散歩など)もしましょう。
- 4.人とつながることが安心につながります。家族や友人など信頼できる人と、電話やメールなどで連絡を取り合うようにしましょう。

何か心配な事があれば、大人に相談してみましょう。

★ i・ROOM の利用時間は原則火・木曜日 11:00~18:00 です。

相談中や不在の時は、担任の先生などを通じて予約することができます。

★時間内であれば、電話による相談や予約も可能です。特に今は外出自粛要請が出ていますので、ぜひ活用してください。

TEL 0463-34-5183 (i・ROOM 直通)

★授業中の利用は、先生に相談して許可をもらってください。予約の場合は、公欠の扱いになります。

★保護者の皆さまからの、お子様に関する相談もお受けしています。

成績や進級に影響することはありません。相談は大切に守られます。

☆4月、5月の開室予定日(仮) ※状況によって変わる可能性があります

4/14(火)、16(木)、21(火)、23(木)、30(木)

5/7(木)、12(火)、14(木)、19(火)、21(木)、26(火)