

GWが終わりましたが、今年は例年とは違った過ごし方になりましたね。先が見えない自粛生活が続く中で不安な思いを抱えて過ごしている人もいるのではないのでしょうか？学校に行って勉強や部活ができない、友達と会っておしゃべりができない、遊べない、もどかしい思いがあると思います。ですが、自粛をすることで、周りの人の命を守ることに繋がります。引き続き、コロナウイルスの予防に努め、今できることをして、休校期間を有意義に使いましょう。

新型コロナウイルスに対する不安について

～あなたの心は疲れていませんか？～

休校期間が長く続く、外出ができない日常の変化が長く続くと心が疲れてしまいやすくなります。



- ちょっとしたことイライラする
- 怒りっぽくなる
- 夜が眠りにくくなる
- コロナウイルスのことばかり考えてしまう
- コロナが夢にも出てきてしまう



心が疲れている
サインかもしれません



誰も経験したことがない事態だからこそ不安になるのは当たり前です。

～誰かを責めたいしないで生活しよう～

不安や緊張が高まってくると大変な事態を誰かのせいにしたくなる場合があります。けれどもそうすることでいい解決の出口が見つかるわけではありません。また、誰かを責めることでそうする前よりも不安が大きくなります。特定の誰かを責めたり、差別につながったりする発言は控えましょう。

～こころとからだを健康に保つために～

◆不安になりすぎて情報番組を見過ぎない、検索しすぎない

調べれば調べるほど不安がおさまらないときは要注意です！

◆できることに目を向ける

「できないこと」や「できなくなってしまったこと」に目を向けるとどんどん気持ちが沈んでしまいます。そのかわり、「できること」、「楽しいこと」に目を向けてみましょう。おしゃべりが好きな人はLINEで友達とおしゃべりの時間をつくるのも良いです。

あなたの大好きなことはなんですか？

本を読むこと、音楽を聴くこと、お笑い動画を見ること、甘い物を食べること、アニメを見ること、おしゃべりすること、ゲームをすること、体を鍛えること・・・



「今も」「変わらずできる」「大好きなこと」を大事にしてください



◆不安な気持ちは信頼できる友人や家族と共有しよう

不安な気持ちに無理矢理ふたをしてしまうと心がさらに疲れてしまいやすくなります。信頼できる人と気持ちを分かち合うことで、心の健康を保つことに繋がります。

～心配事、相談したいとき～

休校は続きますが、不安なとき、相談したいことがあるとき、誰にも言えないとき、一人で抱え込まず、学校に連絡してください。

家庭での過ごし方

～規則正しい生活を心がけよう～

- 3食しっかり食べる
- 早寝・早起きをする
- スマホやゲームは時間を決める
- 不要不急の外出を控える
- できる範囲の運動をする

遅くまでスマホやゲームをして、就寝時間が遅くなっていませんか？友人やほかの人ともつながれるツールでとても便利ですが、使いすぎは生活リズムが乱れる元になります。好きなことをしてストレスをためないことも大事ですが、体調管理にも気をつけましょう。

休校期間中、普段はしないけれど料理を作ってみる、本を読んでみる、筋トレを試みるなど、今まで家でしなかったことに挑戦してみるのもいいですね。家でできることを工夫して有意義に過ごしてみてください。



ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

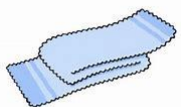
朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



布マスクの洗い方

使い捨てのマスクと違って、布マスクは洗えば何度でも使えます。正しい洗い方でマスクを清潔に保ちましょう。



準備するもの

- 衣類用洗剤
- 塩素系漂白剤
- 清潔なタオル
- 大きめの桶おび
- 台所用手袋
- 洗濯ばさみ

- ① 桶に衣類用洗剤を入れ水に溶かす。
目安：水2Lに対して0.7g(小さいスプーン1/2くらい)
- ② 洗剤の中にマスクを入れて10分待つ。
- ③ 軽く押し洗いをする。
ポイント：繊維が傷むのでみ洗いをしない。
- ④ 桶の洗剤を流し、水をためてマスクの洗剤をすすぐ。
- ⑤ 水気を切る。

★汚れが気になる場合

- (1) 塩素系漂白剤を入れる。《台所用手袋をする》
目安：水1Lあたり15mL程度
- (2) 漂白剤の中にマスクを入れて10分待つ。
- (3) 桶の漂白剤を流し、水をためてすすぐ。《2回》
- (4) 水気を切る。

- ⑥ タオルではさみ、たたいて水気を切る。
- ⑦ 形を整え洗濯ばさみではさんで干す。
乾燥機は使わず、日陰で自然乾燥させる。

※経済産業省や厚生労働省のホームページで洗い方の動画が見られます。