

ほけんだより



大阪府立
松原高校
保健室
4月23日発行

学校が休業になって約2カ月が経ちました。いつまでこの生活が続くのだろうかとしんどさを感じたり、どうしても外出しなければならないときに不安を感じることもあ
ると思います。みんなと会えないので、自分だけが不安に感じているのでは?と落ち
込む人もいるでしょう。でも、普段と違う生活で不安を感じるのは当然です。からだ
とこころの疲れのサインを見逃さないように自分自身の体調や生活を振り返ってみ
てください。

ストレスが大きくなると…こんなSOSに要注意!



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

このようなストレスによる、からだやこころの不調は、誰でも平等に起こる可能性があります。特定の人や弱い人がかかるものではないのです。

またそのまま放っておくと、休業明けの生活にも影響が出て、普段通りの生活に戻るまで時間がかかると考えられます。そのため気を付けて、自分自身の体調の変化を見逃さないようにする必要があります。



からだやこころの不調を予防するには?

運動をする
(思い切り伸びをす
るだけでもOK!)

勉強をする

好きなことをして
リラックスする

噂話を聞く時間
やテレビを見る時間
を減らす

信頼できるところか
らの情報を探す
(大阪府のHP等)

情報を探す時間を
減らす
(1日に1~2回)

その他にも、今までにストレスを感じた時にうまく対処できた経験がある人は、その方法を試してみるのも効果があります。

できるだけ生活習慣を変えずに、朝きちんと起きて食事をするなど規則正しい生活を続けることも大切です!



ストレスでしんどいときは…

自分を受け入れること!
危機を感じる時に、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさを感じることは自然なこと😊

信頼している人と連絡をとる!
家族と話したり、友だちとメールや電話で連絡を取ってみましょう

焦らずにマイペースに乗り越えていきましょう。それでも不安が続くときや、からだやこころの不調が続くときは、信頼できる大人や学校の先生、専門家に頼ることも忘れなください。専門家の連絡は「こころの健康に関する電話相談 大阪」で検索!

