

中学生のあなたへ

あなたは、これまでもがんばって手洗い、マスク、3密を防ぐ取り組みをしていると思います。それでも感染を防ぐことはきわめて

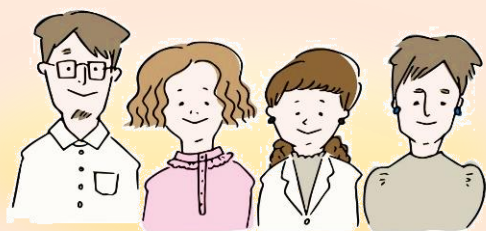


難しいものです。たとえ、自分の感染により家族が感染したり、学級閉鎖や行事が中止になったとしても、自分のせいだと責任を感じることはまったくありません。

変化する新型コロナウイルスに対してのストレスは多くの人が感じています。感染予防は、からだの健康につながりますが、不安を取り除くこころの健康にも気遣う必要があります。自分の気持ちを誰かに伝えることは大切です。そして基本的なよい生活習慣は、こころもからだも健康にしてくれる力を持っています。このコロナ禍の生活は、我慢が必要ですが、心の健康を保つには、自分の気持ちを吐き出したり、周りの人に助けを求めることが大切です。

コロナ禍のなかでもこころもからだも健康に

☀ 現在のように新型コロナウイルスで生活が制限されている時に、頭痛、腹痛や眠れなくなったり、不安になったり、イライラすることは



あたりまえのことです。あなたが特別なわけでも、悪いわけでもありません。もし、いつもの自分と違うと感じたら、あなたのこころとからだは少し疲れているのか

もしれません。そんな時は、家族、学校の先生、お医者さんに相談しましょう。相談することで、あなたへの理解が深まります。周囲の人
も助けたいと思っています。

☀️ こころとからだの健康を保つには、「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活、適度な運動、適度な学習、家族や友人との何気ない会話が大切です。できていないことがあれば、少しでも工夫しましょう。



☀️ もし、あなたやあなたの家族が新型コロナウイルスに感染したとしても、それはしかたのないことです。あなたや家族が悪いわけではありません。決して自分を責めないようにしましょう。

☀️ 「明けない夜はない」という言葉を信じましょう。つらいことは必ずいつかは終わりがきて、その後に幸せが訪れるという意味を持っています。将来の夢を持って、毎日の生活を大切に過ごしましょう。きっと明るい未来が待っています。

