

保護者のみなさま、生徒のみなさんへ

保護者のみなさまも生徒のみなさんも、自由に行動できないことや感染予防に気を使うことで、こころとからだの両面でさまざまな影響が出ていることとされます。大人も子どもも気持ちが沈んだり、イライラしたりすることも増えているかもしれません。このような気持ちになることは「衝撃的なできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。しかし、こころやからだの不調が長く続く場合や、強すぎてつらい場合は、早めに学校にもご相談ください。中学校では、生徒のみなさんが安心して毎日をご過ごせるように教職員が一体となってみなさんに寄り添っていきます。困ったことがあればいつでも話してください。解決策を一緒に探していきましょう。

こころやからだに生じる反応を以下にまとめました。（ここに挙げている反応は一部です。また、年齢や発達によっても反応のあらわれかたはさまざまです。）

こころの反応

一人であるのが怖い・不安になる・怒りっぽくなる・イライラする・自分を責める・感情がわからない・何に対しても興味をもてない・気持ちがたかぶる・気持ちが落ち込む など

からだの反応

熱が出る・汗が出る・心臓がドキドキする・頭痛、腹痛、吐き気がする・食欲がない・食べ過ぎる・下痢や便秘、頻尿などになる・なかなか眠れない・何度も目が覚める・怖い夢を見る・寝ても疲れがとれない など

生活や行動の変化

集中できない・忘れっぽくなる・前のことが思い出せない・ひきこもりがちになる・話したくなくなる・攻撃的になる・しゃべりすぎる など

こころとからだの健康を保つために・・・

- ・できるだけからだを休めましょう。
- ・水分をこまめにとりましょう。
- ・ときどきからだを動かしましょう。
- ・安心できる人と話をしましょう。

《困ったときに相談できる機関》 第一中学校：075-961-1197 参考：大阪府こころの健康総合センター

こころの電話相談 06-6607-8814

すこやかダイヤル 06-6607-7361（生徒）

06-6607-7362（保護者）

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（なやみ言おう）

