

生徒・保護者の皆様へ



法政大学第二中・高等学校
保健室・ほっとすルーム



休校期間中の心身の健康管理について

生徒のみなさんへ

1ヶ月前には耳慣れない「新型コロナウイルス感染症（2019-nCoV）」というキーワードもいまやテレビや新聞でも目にしない日はないほどとなりました。本校もその感染抑止を目的として学校保健安全法第20条に基づく臨時休業を3月19日まで判断しました。

きっと、驚いたり、戸惑ったり、「学校に行かなくていいんだ!」と、少しホッとしている人もいるかもしれませんが、また、多くの人の集まりへの自粛要請が卒業式規模縮小など卒業生は勿論、その保護者の皆様は特にながかりされているのではないのでしょうか。

さて、新型コロナウイルス問題に大きな影響を受け、実は知らず知らずに**ストレス**にさらされている私たちです。「せっかく計画していたのに」「たのしみにしていたのに」「これから先どうなるのだろう」「部活の合宿行けなくなったな～」「練習したいな～」など、**気持ちが沈む、怖くなる、混乱する、怒る**などなど、**様々な複雑な思い**が起りやすくなるかもしれません。

いまこそ心を落ち着けて過ごしましょう! 不確かなうわさに振り回されず、過剰過ぎる不安には陥らないように、確かな情報や役に立つ情報を取り入れ心身の健康の安定に努めましょう。**不安を煽るようなテレビやインターネットの情報には気を付けましょう。**

また、食事、睡眠などの**基本的な生活習慣は規則正しく**を心がけましょう。適度な運動、友人との交流(換気が悪く人が密集して集まることは避ける)など、**健康的な生活スタイル**を維持できるように心がけましょう。**ゲームやインターネットのやり過ぎには、特に注意しましょう!!!**

以下に信頼できる情報源をご紹介します。

厚生労働省 HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

文部科学省 HP https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

日本 WHO 協会 HP https://www.japan-who.or.jp/event/2020/AUTO_UPDATE/2002-11.html

WHO(世界保健機関)HP <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

「辛くなったら、信頼できる人に相談しましょう!!!」

保護者の皆様へ

『子どもに関わるすべての方々へ～感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために～』

3月2日に下記三団体が共同でまとめた上記内容についてのホームページURLを掲載します。

ご参考までに一読いただければ。

一般社団法人 日本臨床心理士会（災害支援プロジェクトチーム）

一般社団法人 日本公認心理師協会（災害支援委員会）

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

https://www.jacpp.or.jp/news/wp-content/uploads/2020/03/MHPSS_message.pdf

ほっとすルーム カウンセラーの在室について

今年度は3月14日(土)まで開室しています。11:00～15:00*事前にお電話にてご確認ください。

来年度は4月4日(土)から開室を予定しています。

