

カウンセリング便り NO. 1

スクールカウンセラー

西野 美佐子

角田高等学校の生徒・保護者の皆様

桜も散り、田植え準備の進み具合や道端のすみれに春の深まりを感じるこの頃ですが、皆様お元気でお過ごしですか？ 今年、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、学校は3月から全国一斉の臨時休業が続いております。卒業式や修業式だけでなく、入学式や始業式も従来通りのようには行なうことができず、いつものような「胸はずませる」新学期を迎えることができなかつたばかりか、いつ学校は再開するのかの先の見えない不安が募っていることでしょう。今日はこのような状況の中で、生徒さんや保護者の方々に知ってほしいことお知らせします。

子どもの安全・安心を高めるための環境づくり

生徒さんたちの中には、メディアから流れる新型コロナウイルスの感染や被害状況に触れ、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱きいつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。例えば突如として学校に行けなくなったことによる混乱、意気消沈や意欲喪失、また情緒不安定となりいつもより怒りっぽくなったり集中できなくなったり、投げやりな行動などが見られたりします。これらの言動は、ストレス状況下にある人には普通にあることで、「異常時における正常なこと」であることを知っておくことが大切です。

感染予防の観点から、以下のようなことに気を付けてください。

※なるべく**通常の生活を維持**してください ※**新型コロナウイルスに感染した際の症状について理解**してください。発熱・せき・息苦しさ・強いだるさ 深刻な命に係わる症状が出る人がいます。

※**テレビ視聴やソーシャルメディアを制限**してください。

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスは、肺に影響がでる呼吸器系の病気として蔓延しています。このウイルスは、非常に強い感染力を持っていること、症状の重篤度が個人によって異なること、そして感染予防のためにできることがあることがわかっています。今後病気の危険度が上がる可能性があるという心配はありますが、国の保健・医療機関や学校が人々の健康を維持しようと最善を尽くしています。感染を回避し拡散させない具体的な方法をとることで、危険をコントロールできます。⇒予防に必要なマナー参照

予防に必要なマナーと健康な生活習慣！

自分や家族を守るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。コロナウイルスは、飛沫感染によって人から人へと感染します。かからないためにできることは以下の3つです。

作戦1. 手洗い

外から帰ってきたら、まず石鹸で手洗いを！手についたウイルスを洗い流す。



作戦2: せきエチケット

せきやくしゃみがでるときは、マスクをつける。又は口や鼻をティッシュやハンカチで覆う。ティッシュはすぐ捨てる

作戦3. かぜをひいたら家で休む。

熱、鼻水、せきなどがあるときは、外に出ず、家でゆっくり休む。