

コザ高校生のみなさま

休日が長く続いて、外出もできない。なんだかイライラする。心と身体は、自分でも気づかないうちにストレスを感じているかもしれません。また、このような症状は 時間が経ってから、影響が出てくることもあります

ですから、不安なのは自分一人ではないこと、何でもない世間話しや冗談を家族や友人(電話等)と会話することなど、正しい対処法を身につけ、落ち着いて乗り切りましょう。

① まずは 生活習慣をととのえる!

睡眠、食事、運動の3つを見直しましょう。

② 情報にふりまわされない!

③ ストレスとうまくつきあおう(首尾一貫の感覚(sense of coherence)!

※上記①～③を「3つの密」を避け実行し、集団発生を防ぎましょう。

3つの密:(①換気の悪い密閉空間 ②多くの人が密集 ③近距離での会話や発声(密接場面)

教育相談係

出典

「NHK 健康チャンネル 新型コロナウイルス、知っておきたい基礎知識&いま、私たちにできること」

詳しく知りたい方、「コロナ疲れ」を感じている方は、この記事を参考にしてみてください。



こちらをクリック→ https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html