



2020. 9  
敷島中学校保健室

## 心の不調、ため込まないで



未知のコロナウイルスがさまざまな不安をもたらしていることと思います。先の見通しがたたなかったり、いつも通りのことが出来ないからです。

- ▼感染の不安（自身、家族、友だち）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。「コロナ疲れ」という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まずに友だちや家族、先生たちに話してください。話すと気持ちが楽になります。不安におちいるのは誰でもあることです。

## 継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

毎日、ハンカチを持って来ていますか？



他の人とタオルやハンカチを共用していませんか？

爪（とくに手の爪）は短く切っていますか？



こまめに・定期的に室内の換気をしていますか？

## 絶対に水筒を忘れないで！

まだまだ暑いよ。



油断大敵！  
熱中症対策、  
忘れないで！

水分が足りないと体温調節ができなくなり、本当に危険です！

「のどがかわいた」と感じる前にこまめな水分補給をしてください。