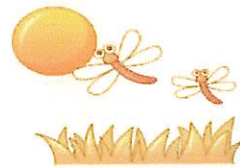


ほけんだより 10月



社中学校 保健室 令和3年10月1日発行

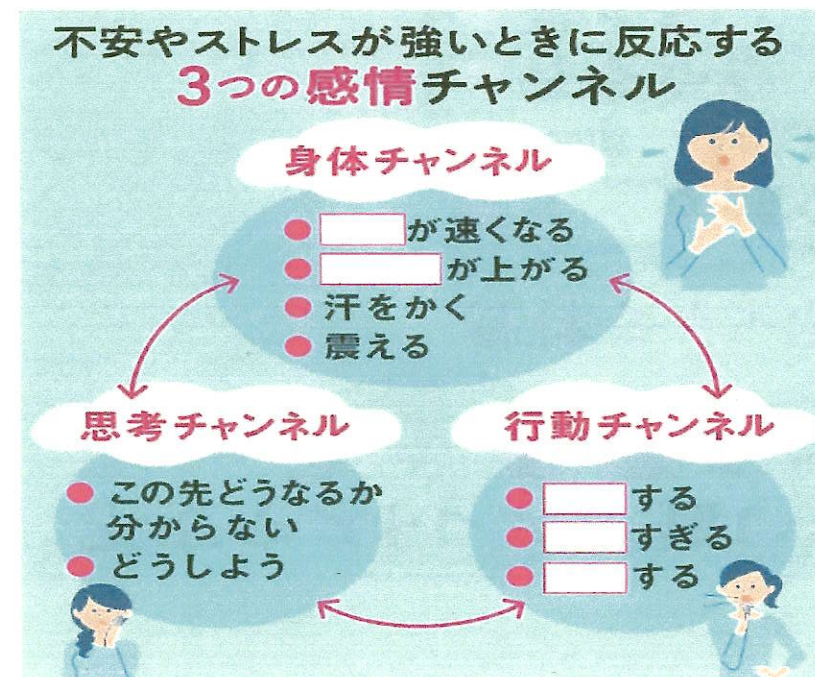
緊急事態宣言下での体育大会、市内新人戦が終わりましたね。感染防止のための規制が多く、思うように練習が出来なかったかもしれませんが、「今の力を出し切った！」と清々しい気持ちで終えることができたでしょうか？ これからの行事も悔いが残らないよう、一つひとつを大事にして欲しいです。

コロナに負けない不安とのつき合い方

ストレスのかかる状況下にいると、不安やイライラが強くなる場合があります。それには理由があり、何か起こるかもしれないと心に予測準備をさせるためです。たとえば、不安な気持ちに気が付くと「この状況だと不安になるのも当然だ」と受け止めたり、今できることをしたりして、不安な気持ちは落ち着いてきます。

このように、心の予測準備ができるように、人間には不安やストレスが強くなると、3つの感情チャンネルが現れます。

の中には何が入るでしょうか？ 答えは裏面にあります！



この反応（感情）
をどのように整え
ていけば良いか

使用済マスクの管理は出来ていますか？

廊下やグラウンドで、マスクが落ちているのをよく拾います。使用済のマスクは、直接口や鼻に触れているものなので、最後まで自分で責任を持って管理をしましょう。



マスクを取る時はヒモ部分を持って外す
(表面には触れないようにする)

ポリ袋などに入れしっかり密封する。
(この時、鼻をかんだティッシュ等あれば一緒に入れる)

★マスクを使用しない時は、使用面を内側にして畳んでポケットに入れておくか、ビニールに入れる等をして保管してください。



マスクが入ったポリ袋を指定のゴミ袋に入れて、しっかりと封をする
(あとはしっかり手を洗いましょう)

★ごみ箱に捨てる時は、ビニール袋等に入れてから捨ててください

気持ちを切り替えるには、それぞれのチャンネルごとに出来ることがあります

3つのチャンネル
はお互いに関連
しあっているの
で、1つのチャン
ネルをターゲッ
トにしても、他の
チャンネルにも
影響を与える



身体チャンネル

- ・呼吸法
- ・セルフケア計画（睡眠・食事・運動など）
- ・五感を使ってリラックス（アロマ、ハーブ、音楽など）
- ・ヨガ・ストレッチ

人によって、取り組みやすいチャンネルが異なります。様々な方法で試してみることで、最も効果的な方法を見つけましょう

思考チャンネル

- ・注意のシフト（全く違うことを考える）
- ・前向きなイメージ
- ・前向きな自分への言葉かけ



行動チャンネル

- ・タイムアウト（その状況から一旦離れる）
- ・行動の置き換え（ジョギング、読書など）
- ・助け・サポート求める
- ・楽しめる活動を増やす



不安やストレスが強いときに反応する 3つの感情チャンネル

身体チャンネル

- 脈が速くなる
- 心拍数が上がる
- 汗をかく
- 震える



思考チャンネル

- この先どうなるか分からない
- どうしよう



行動チャンネル

- 過食する
- ゲームしすぎる
- 喧嘩する

