令和２年７月４日

中学生のみなさんへ

埼玉県教育委員会

学校が再開され、１か月が経ちます。生徒の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。困ったり、イライラしたりすることはありませんか。そうならないために、次の事に気をつけましょう。

①規則正しい生活をしましょう。

〇早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。

〇なるべく決まった時間に３食をバランスよく食べましょう。

②学校に通わない日は適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

〇「３つの密」にならないよう気をつけながら、外で散歩しながら、ジョキングしたり、家の中でストレッチやダンスなど体を動かしたりしながら、リラックスできる時間を取りましょう。

〇コンピューターゲーム、パソコン、スマホ、動画等は時間を決めて使いましょう。長時間やると依存症になる可能性が高まります。

〇ストレス発散の方法が一つだけに偏らないように、普段はやらないようなことにもチャレンジして、新しい趣味を見つけてみましょう。

＊３つの密・・・(1)換気の悪い密室空間　(2)多数が集まる密集場所

　　　　　　　　　(3)間近で会議や発声をする密接場面

③感染防止に努めて過ごしましょう。

〇風邪の症状などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。

〇元気な人も、ウィルスがうつらないよう「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

④ウィルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

〇正しいことを知るのは大切なことですが、辛いようなら、見ないようにしましょう。

⑤学校へ通わない日は家族や友だちと話す時間を持ちましょう。

〇気持ちが辛いときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。

〇家族が仕事などのために一人でいることが辛いときは、家族や友達と電話やメール等で楽しく話しましょう。

〇家族といるときは、お話などコミュニケーションをとって過ごしましょう。

⑥気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

〇気持ちが辛いときは、次のような症状が出ることがあるかもしれません。でも、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。

・甘えたくなる　・心配になる　・元気が出ない　・悲しくなる

・イライラする　・怒りっぽくなる　・きょうだいげんかが増える

〇長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。学校の先生への相談は登校したときや電話でできます。

〇気持ちがいつもと違うと思ったときは、相談してみましょう。

⑦いじめは絶対にしないようにしましょう。

〇たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。

・「ウィルスかかっている」「ウィルスがうつる」などと言ってからかったり、仲間はずれにしたりする。

〇いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。