

ほけんだより 5月

栃木県立佐野東高等学校

保健室

5/8(月)から新型コロナウイルスの分類が季節性インフルエンザ等と同じ5類に変更されました。5類になったことで変わったこと、変わらないことをお知らせします。

＜変わったこと＞

・マスクの着用は個人の判断

着けること、外すことを強要できません。着けている人は花粉症や持病がある、家族に高齢者がいる等事情は様々です。

・出席停止は陽性になった場合のみ

出席停止期間の基準は「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」です。出席停止が過ぎて登校できるようになったら発症から10日間経過するまではマスク着用をお勧めします。

＜変わらないこと＞（厚生労働省アドバイザリーボード「感染防止の5つの基本」抜粋）

①体調不安や症状がある場合は無理せず家で療養あるいは医療機関受診

新型コロナ総合相談コールセンター 0570-550-096

②その場に応じたマスク着用や咳エチケットの実施

外出時はマスクを携帯し、必要に応じていつでもマスク着用ができるようにしておきましょう。

③換気、密集・密接・密閉(三密)の回避は引き続き有効

特に不特定多数の人がいるところでは、換気(空気の入替え)、人との間隔を空けます。

④手洗いは日常の生活習慣に

コロナウイルスが消滅したわけではありません。食事前や家に帰ったときは、まず手洗い(20～30秒程度かけて流水と石鹸で丁寧に)しましょう。

⑤適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを

からだ　　こころ
疲れていませんか？



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、身体も心も疲れやすいです。

また、高校生は悩みを感じやすい時期とも言われています。『不安』『寂しい』『苦しい』『ムカつく』『泣きたい』『イライラ』などの気持ちを持つことは人として当然のことです。人は高校生の時期に自分探しをします。そのため「私ってどんな人間なんだろう」「他の人からどう思われているのだろう」

と悩むことがあります。高校生の悩み事には、勉強や進路、自分の性格、顔や体型などの容姿、友だち関係や恋愛、家族、SNS上のコミュニケーションなどがあります。皆さんの中にも、日々の学校生活の中でストレスを感じている人が多いのではないのでしょうか。

そのようなストレスが 大き過ぎたり、重なったり、長く続いたりすると心のエネルギーが減ってしまい、自分でも気づかないうちにバッテリー切れになり心がSOSを出す時があります。心のSOSはどんな形で表れやすいですか？ 表れ方は人によって違います。例えば“自信がもてない”“眠れない”“お腹が痛くなる”“イライラがずっと続く”“朝、起きられない”などいつもと違うことに気づいたら、それはあなたの心が出してくれたSOSのサインかもしれません。

そんな時は、一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。あなたの悩みを真剣に聴いて、どうしたらいいか一緒に考えてくれる人は必ずいるはずです。



相談する前は、みんなドキドキします。「こんなことで悩んでいるのは私ぐらいかも…」「弱い人って思われるんじゃないかな」「みんなが大変なのに相談したら、迷惑をかけるかも…」このように考えると、相談しづらくなってしまいます。でも、そんな気持ちにしばられ、相談せず抱え込んでいると、状況が悪くなっていくことが多くあります。不安な気持ちを乗り越え、勇気を出して、相談してください。相談したら、解決できるかもしれません。つらい気持ちを軽くできるかもしれません。少しでも状況が良くなることを期待し、言葉にしてみてください。

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

一人でも多くの人々が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、

大切な人の命を守ることにつながります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることはありませんか？

気づく



家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける

傾聴する



本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける

つなぐ



必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す

見守る



温かく寄り添いながら、じっくりと見守る