

保健室便りは学校 HP の保健室のサイトからも見られます

今年は新型コロナウイルス感染症流行のため、例年のような年越しやお正月ではないようです。そのような中で、皆さんはどのような気持ちでいるのでしょうか。さらに、本校では1月から再び遠隔授業となることが決定され、様々な不安もあるのではないかと心配しています。

12月の保健室だよりでは、新型コロナウイルス感染症がいまだに猛威を振るっていることから、改めて感染症対策についてお知らせします。また後半では、冬季休業や遠隔授業などの間に、気持ちが落ち込んだ時の SOS の出し方についてお知らせしたいと思います。

感染症対策

基本は「①手洗い②マスクの着用③3密を避ける」です。

① 手洗い

新型コロナウイルスだけでなく、手にはとても多くの細菌やウイルスが付着しています。こまめな石鹸による手洗いや、手指消毒で手の清潔を保ちましょう。外出先で備え付けられている消毒は確実にするよう心がけてください。自身で携帯用のアルコール消毒液を持ち歩くのもお勧めです。

② マスクの着用

マスクは飛沫を防ぎます。自分を守るだけでなく、周囲の人への思いやりとしても大切です。

③ 3密を避ける

特に年末年始は人の移動が多く、どこで感染者と接触するかわかりません。新型コロナウイルス感染症は無症状の場合も多く、無意識に感染者と接触する機会があることが懸念されます。人との距離をできるだけ取ること、換気が悪い場所には近づかないことに気を付けて行動してください。特に冬場は暖房の使用などで空気が乾燥しています。ウイルスの感染力が夏季よりも強くなっているとも言われています。いまいちど、自分や周囲の人を守る行動に努めてください。

気分が落ち込んだ時に

コロナ禍による社会の様々な変化から、私たちは、「本来あるはずだった日常の喪失」という体験の渦中であり、知らず知らずのうちに私たち自身も影響を受けています。それは、不安であったり、傷ついたり、大切なものを見失ったり……。感染症による不安と恐れは、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱めます。そして私たちから力を奪い、冷静な判断や対応ができなくなることもあります。

皆さんが不安やストレス、心身の不調をきたした場合にはできるだけ早く、周囲の人に SOS を出してください。「〇〇で困っている」「〇〇のことどうしたらいいかわからない」「眠れない」「食欲がない」「常にイライラする」「気持ちが落ち込んで何もやる気が起きない」「なぜかわからないけど泣きたい」……。など SOS の出し方は人それぞれです。まずは誰かに相談してください。そして、相談を受けた人は、話を聞いてあげてください。その聞いた内容が、例えば自分を傷つけていたり、命にかかわるような場合には、速やかに周囲の信頼できる大人に相談してください。また、情報の根拠が明確ではなくても、どうかな？と思った時には必ず相談してください。周囲に相談できる大人がいない時には、保健室や学生相談室へメールでお知らせください。

保健室アドレス hoken@oshima-k.ac.jp

学生相談室アドレス soudan@oshima-k.ac.jp

裏面には学外の相談先についてお知らせしています。メールや SNS で相談できる窓口も載せています。参考にしてください。



学校外の電話相談窓口（山口県内を主に載せていますが各県にも同様の窓口が複数あると思います）

連絡先	電話番号	対応日時等
24時間子供SOSダイヤル（全国）	0120-0-78310	毎日 24 時間
自殺予防いのちの電話（全国）	0120-783-556	毎月 10 日午前 8：00～翌日午前 8：00
いのちの情報ダイヤル“絆”（山口県）	083-902-2679	火・金（祝日、年末年始を除く） 9：00～11：30、13：00～16：30
ヤングテレホン・やまぐち	083-925-5150	平日 8：30～17：15（祝祭日、年末年始は除く）
山口いのちの電話	083622-4343	毎日 16：30～22：30
こころの健康電話相談（山口）	083-901-1556	月～金（祝日、年末年始を除く） 9：00～11：30、13：00～16：30
KOSEN 健康相談室	0800-000-2228	毎日 24 時間メール相談もあり https://seap.workway.co.jp/kosen/ *利用には、ID・パスワードが必要です。学生・教職員に配布している利用者カードを確認いただくか、学校にお問い合わせ下さい。相談内容や氏名等の個人情報は、個人情報保護法等の法令に定めのある場合を除き、第三者（学校を含む）に提供されません。
虐待対応ダイヤル（全国）	189	毎日 24 時間 虐待が疑われる場合

学校外のメールや SNS での相談窓口



窓口名	参考 URL
生きづらびっと	https://yorisoi-chat.jp/
こころのほっとチャット	https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html
ネットでつながるチャイルドライン（18 歳まで）	https://childline.or.jp/chat
10代 20代の女の子のための女性による支援	https://bondproject.jp/

過去の保健室便りでもメンタルケアに関する内容を載せています。

今年 1 年、いろいろと予定外の未知のことばかりで、戸惑うことが多かったことと思います。「はじめての遠隔授業」「強いられることの多い感染対策」「自由に行動できない自粛生活」「ソーシャルディスタンス」等、辛かったことがたくさんあると思います。そのような 1 年を、頑張っ乗り越えてきた自分をしっかりとほめてください。

そして、十分な休養をとってください。自粛生活の中でも意識的に楽しいことを見つけ、気分転換をしてくださいね。

令和 2 年も、保健室活動へのご協力やご理解ありがとうございました。また、大変お世話になりました。

令和 3 年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒い日が続いておりますので、体調に気をつけて健やかな新年をお迎えください。

