

新型コロナウイルス感染症に係る心のケアの取り組み 4月30日・5月1日

2月から現在まで、世界中に大きな影響を及ぼし、私達も子ども達も学校休校、不要不急の外出自粛要請など、大きな環境の変化を経験しています。本校では、長期に渡る社会生活の制限からもたらされるストレスなどから心身の健康を守るための取り組みをしています。

1年



養護教諭から新型コロナウイルス感染症の3つの顔やリラクゼーションについて話がありました。



3密を避けて、体育館で換気を意識しながら、ストレッチ！

日本赤十字社
Japan Red Cross Society

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

新型のコロナです

日本赤十字社 1

参考スライド・・・日本赤十字

感想

○コロナウイルスは今まで怖いと思っていたけど、どうしたらうつるのか、逆にどうしたらうつらないのかをちゃんと知っていれば少しは不安や怖さがなくなるのかなと思いました。これから世界中の人が協力して頑張って研究すれば、いつか治療法が分かるかもしれないので、協力して応援していきたい。

○最近イライラすることが多いので、今日教えてもらった呼吸法を使って落ち着きたいです。

2年

恐怖や不安への対策

- ①情報を時々、遮断する。
- ②恐怖から距離をとる。
- ③恐怖が嫌がることをする。(笑う、寝る)
- ④励まし合う

不安や恐怖、イライラなど感じたら、呼吸を意識してみましょう！
また、ヨガなども取り入れて、やってみましょう。



3年

まとめ

3つの感染症をみんなできり越えていくために

このように、新型コロナウイルスは、3つの「感染症」という顔を持って、私たちの生活に影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。

それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

第1 (病気)
第2 (不安)
第3 (差別)

参考スライド・・・日本赤十字



生徒が地域の方のために、作成した折り紙