



令和6年1月
保健室

年明けに能登半島地震、羽田の飛行機の衝突といった大きな災害・事故が発生しました。大晦日から元旦にかけての祝祭的な雰囲気から一転したテレビ番組の様子や報道の様子に、どこか心がざわついたり、不安が強くて出ている人がいるかと思えます。

こういった衝撃的な出来事にまつわる報道は、見ているだけで、みなさんの心に知らず知らずのうちに負担をかけてしまうものです。報道や SNS などを見ていて不安を感じたり、つらい気持ちになった人は、一度テレビやスマートフォンから離れてください。

- ◎ 惨事報道の刺激は必要最小限にしましょう
⇒ 惨事報道に接した量と心理的反応が比例することが知られています
- ◎ 同じ内容の惨事報道を繰り返し見ないようにしましょう
⇒ 繰り返しの視聴は、ストレス反応を高めることが知られています
- ◎ 衝撃的な映像の視聴を避けましょう
⇒ 衝撃的な映像は、ストレス反応を高めることが知られています
- ◎ 「ながら見」は控えましょう
⇒ 「ながら見」で不用意に惨事報道にさらされて、過剰な刺激となるリスクがあります

引用：日本トラウマティック・ストレス学会 惨事報道の視聴とメンタルヘルス

適度に運動する、音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分がリラックスできる時間を大切にしてください。

先生やスクールカウンセラーはもちろん、学校以外にも下記の相談機関があります。つらいときは、1人で抱えずに相談してください。



- ・24時間子供 SOS ダイアル …0120-0-78310(なやみいおう)
- ・千葉県子どもと親のサポートセンター
電話相談フリーダイヤル(24時間対応) …0120-415-446

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント