

第2回考査・就職試験開始まであとわずか

夏休みが明けて1週間が経ちました。少しずつ生活リズムを取り戻せているでしょうか。考査前に睡眠時間を削ることがないように、計画的に勉強しましょう。3年生は就職試験や専門学校等の入試が始まります。時折「もう無理な気がしてきた」といった弱気な声も聞かれますが、それでもめげずに自己PRを考えたり、面接練習に臨む姿は、4月に会った頃よりも頼もしく感じられます。

まだ暑さも残りますが、涼しさを感じる日が多くなりました。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。健康が第一ですので体調管理に気を付けましょう。

これまでの感染対策をどれだけしっかり行えるかが大切です

8月27日(金)から宮城県においても緊急事態宣言が発令されました。宮城県内では、デルタ株(変異株L452R)の感染が拡大し、ほぼ従来株から置き換わっています。デルタ株は非常に感染力が強いため、これまで重要とされてきた感染対策をもう一度確認し、しっかり行うことが大切です。

【マスク】

体育や食事の後はすぐにマスクを着けている？
マスクをはずした状態でおしゃべりしていない？

【飲食】

友達と向かい合って食べていない？
おしゃべりしながら食べていない？

【3密回避】

エアコン使用時も換気できている？
決められた座席で間隔をあけて着席できている？
多くの人が密集する場所を避けられている？

【体調管理】

起床時と就寝前に体温を測定している？
健康観察カードに記録して登校時持参している？
体調が悪いときは自宅で休めている？



ワクチン接種後も感染対策は必要です！！

最近のこころとからだの状態はどうですか？

新型コロナウイルスの感染拡大によって思いがけない経験をしたり、見通しが持てない状況に不安な気持ちを感じたりしている人もいます。このような経験をしたときに、以下のような症状が出てくる場合がありますが、これは多くの人に起こる正常な反応です。これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、つらい気持ちを誰かに話すことでつらさが和らぐことがあります。一人で悩まずに身近な人に相談することをおすすめします。

からだの変化

- ☐ 疲れやすい
- ☐ めまい、頭痛、肩こり
- ☐ 吐き気、胃痛
- ☐ 食欲不振や過食
- ☐ 眠れない
- ☐ 同じ夢を繰り返し見る



考え方の変化

- ☐ 考えがまとまらない
- ☐ 同じことを繰り返し考える
- ☐ 記憶力が低下している
- ☐ 皮肉な考え方になる

気持ちの変化

- ☐ 涙もろくなる
- ☐ イライラする
- ☐ 気分の浮き沈みが激しい
- ☐ あの時あのようになっておけばと自分を責めてしまう
- ☐ 投げやりになる
- ☐ 怒りっぽくなる
- ☐ 不安・緊張が強い
- ☐ 誰とも話す気にならない



こころの健康を保つために

おすすめすること

- ◎ 通常の睡眠・起床のペースを保ちましょう。
十分に食事を取り、できる範囲で体を動かすよう心がけましょう。
- ◎ 出来ることや場所が限られていても、リラックスできる時間をもてるよう心がけましょう。
音楽を聴いたりストレッチをしたりするのもおすすめです。
- ◎ 家族や友人とのつながりを維持しましょう。
直接会うことはできなくても、LINEなどでビデオ・音声通話したりすることも良いでしょう。

避けた方がよいこと

- × 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- × 一日中、睡眠をとり続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- × 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けることはやめましょう。情報が多すぎると、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。

☆ 9月のスクールカウンセラー来校日 ☆
・ 10日（金） ・ 24日（金）

参考：宮城県 HP

「新型コロナウイルス感染症対策サイト」