

## 中学生・高校生のみなさんへ

学校の休みが長くなって、友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

### ① 規則正しい生活をしましょう。

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。

### ② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

- 「3つの密」\*にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチやダンスなど体を動かしたりしながら、リラックスできる時間を取りましょう。
- コンピューターゲーム、パソコン、スマホ、動画等は時間を決めて使いましょう。長時間やると依存症になる可能性が高まります。
- ストレス発散の方法が一つだけに偏らないようにし、普段はやらないようなことにもチャレンジして、新しい趣味を見つけてみましょう。

※3つの密…(1)換気の悪い密閉空間 (2)多数が集まる密集場所  
(3)間近で会話や発声をする密接場面

### ③ 感染が広がらないようにしましょう。

- 風邪の症状などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスがうつらないよう「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

### ④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るの大切なことですが、辛いようなら、見ないようにしましょう。

## ⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

- 気持ちが辛いときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。
- 家族が仕事などのため一人でいることが辛いときは、家族や友達と電話やメール等で楽しく話しましょう。
- 家族といるときは、お話などコミュニケーションをとって過ごしましょう。

## ⑥ 気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

- 気持ちが辛いときは、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。
  - ・甘えたくなる
  - ・心配になる
  - ・元気が出ない
  - ・悲しくなる
  - ・イライラする
  - ・怒りっぽくなる
  - ・きょうだいげんかが増える
- 長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。学校の先生への相談は電話でできます。
- 気持ちがいつもと違うと思ったときは、相談してみましょう。

## ⑦ いじめは絶対にしないようにしましょう。

- たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。
  - ・「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと言ってからかったり、仲間はずれにしたりする。
- いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。

## ⑧ スマホや SNS に気をつけましょう。

○ SNS 上やチェーンメールでの嘘の情報に気をつけましょう。

- 社会全体が不安になる出来事や大きな災害が起きたあとは、嘘の情報が SNS 上やチェーンメールで広まります。「拡散希望」「転送しないと不幸になる」といった表現のメールは嘘の話を広めるために書かれたものです。
- ウイルス対策について正しい情報は SNS やチェーンメールよりも、公共のホームページなどから得るようにしましょう。

○ 新型コロナウイルス感染症に関する詐欺に気をつけましょう。

- 営業自粛でアルバイトが減っていることにつけこんで、「外出しなくても簡単にお金がもうかる」「〇〇するだけでお金がもらえる」といったコロナを悪用する詐欺も増えています。ネット上だけでなく、知り合いや友達から誘われるケースもあるので、気をつけましょう。

