



おおさかふりつももだにこうとうがっこう  
大阪府立桃谷高等学校  
つうしんせい かてい ねん がつ  
通信制の課程 2021年9月

いよいよ、2範囲のスクーリングが始まりました！みなさん、夏休みはどのように過ごしていましたか？

おおさかふ きんきゅうじたいせんげん はっしゅつ じたく す ひと おお  
大阪府では緊急事態宣言が発出され、自宅でゆっくり過ごしていた人も多いのではないのでしょうか。

とうこう ひさ がいしゅつ ひと すいみん しょくじ たいちようかんり いっそう き つ  
登校が久しぶりの外出になる人は、睡眠や食事をしっかりととり、体調管理に一層気を付けましょう！

ないかくふ ねん がつ にち がつ にち じっし いしきちようさ かいどうしゃ わりいじよう ころ なづか  
内閣府が2021年4月30日～5月11日に実施した意識調査では、回答者の7割以上が「コロナ疲れ」  
かん じゃくねんそう けいこう たか けっか じしゅく すとれす さき み  
を感じており、若年層ほどその傾向が高いという結果が出ています。自粛によるストレスや先が見え  
ないことへの不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。今後も続く with コロナの生活の  
なかで、からだだけでなく心も健康に保てるように、自分自身でケアをすることが大切です。

## ✿✿✿✿✿ 心の健康を保つためのセルフケア ✿✿✿✿✿

### ① 情報との付き合い方を見直してみよう

しんがたころ なう いる す かん じょうほう てれび  
新型コロナウイルスに関する情報がテレビやSNSにあふれていますが、

その中には、憶測での情報や不安を煽るような情報がたくさんあります。

とく しんがたころ なわくちん こんきよ じょうほう じょう かくさん こうせいろうどうしやう ちゅういかんき  
特に、新型コロナワクチンについては根拠のない情報がSNS上で拡散し、厚生労働省からも注意喚起

がありました。新型コロナウイルスや新型コロナワクチンについては、科学的な根拠に基づいた情報が

発信されている公的機関（厚生労働省や各自治体など）から情報を得ることをおすすめします。

また、1日に情報収集をする時間を「夕方の1時間」に決めるなど、情報に

触れすぎないように工夫することも大切です。



### ② 自分にあったストレス対処法をみつけてみよう

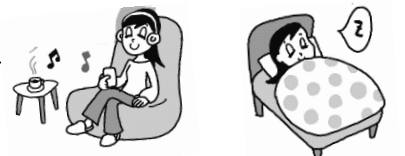
みなさんのストレス対処法はなんですか？音楽を聴く、身体を動かす

ゲームをする、ペットと遊ぶ、料理を作る、スイーツを食べる、

湯船につかるなど、自宅でできるストレス対処法はたくさんあります！

また、ストレスへの対処法をいくつか持っておくことで、安心して

過ごすことができます。いままで試したことのない対処法にぜひチャレンジしてみてください！



### ③ 人とのつながりを大切に

新型コロナウイルスが流行してから、直接人と会うことが難しい状況が続いています。人との

つながりを断つことで孤独感や孤立感を強く感じ、気分が落ち込んでしまいます。このような状況だ

からこそ、電話やSNS・オンライン通話などで人とのつながりを保つようにしましょう。そして、

いまの自分の不安な気持ちやストレスに感じていることを素直に話してみましよう！

もし、なかなか身近に話す相手がいない場合は、学校の先生やスクールカウンセラー

の先生に話してみるのも良いかもしれませんね！



## 日頃から 地震に備えておこう

### ハザードマップの確認



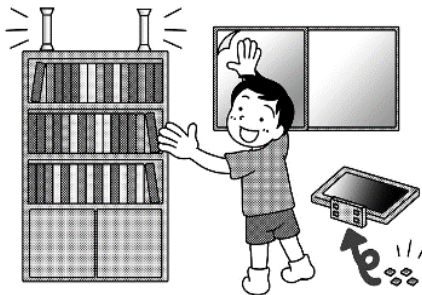
ハザードマップとは、自然災害が発生した

ときの被害を予測し、危険なエリアや避難

場所などを地図にまとめたものです。国や

各自治体のHPから確認できます。

### 転倒や飛散の防止



家具などが倒れないように固定し、出入口

付近や就寝する位置から離して配置しまし

ょう。また、窓ガラスにフィルムを貼ること

で割れたガラスの破片が飛び散ることを防止

します。

# 9月1日 防災の日

### 家族会議

安全な道は？ 待ち合わせ場所は？



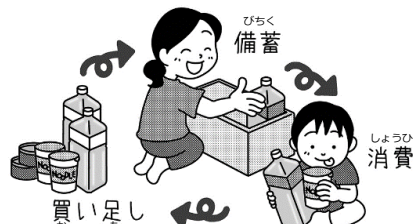
持ち出すものは？

避難場所や避難経路、別々の場所で被災

した場合の連絡方法や集合場所を事前

に話し合っておきましょう。

### 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

食料や水、日用品を最低3日分は備蓄

しておきましょう。

備蓄の一部は避難時の持ち出し用として

リュックなどに入れておきます。感染症

対策用品（マスクやアルコール消毒な

ど）も忘れずに！