

## 新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大に伴うメンタルヘルス



### あふれる情報

新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってきます。  
時には噂やデマが流れることがあります。  
情報は公的なホームページで確認しましょう。

- ◇ **生活リズムが乱れないよう注意しましょう。**
- ◇ **自分でできるリラックス法をためてみましょう。**

厚生労働省 “こころと体のセルフケア”

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>



食事



睡眠

- ◇ **いつもと違う行動や反応がでて不思議ではありません。**
- ◇ **セルフチェックをしましょう。**

以下の症状のうち **3つ以上** あるときは、保健管理センターに相談してください。  
専門のスタッフが相談をお受けします。

### 身体面の症状

- だるい
- 頭痛
- 腹痛
- 寝付けない、眠れない

### 行動面の症状

- いつもより落ち着かない
- 恋人や家族との喧嘩が増えた
- イライラする
- 集中ができない
- 食欲が増える/減る
- 感情不安定

**相談窓口** 平日 9:00~18:00

〈心身の健康に関すること〉

保健管理センター TEL : 0968 - 75 - 1806

メール : bigheart[@]kyushu-ns.ac.jp

※メールを発信される場合「[ ]」をはずしてください。

〈学生生活に関すること〉

事務局 学生課 TEL : 0968 - 75 - 1854

### 参考資料リスト

- 厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 日本赤十字社 [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
- 日本赤十字社 [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)
- 「子ども情報ステーション by ぷるすあるは」 <https://kidsinfost.net/2020/03/01/pulusu-4/>

