

ほけんだより

2020. 5. 14

逗子中学校 保健室



みなさん、お元気ですか？

お家で過ごしていた2か月半の間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？夜型の生活になっている人は、少しずつ朝型に変えましょう。

【登校前の健康観察を忘れずに！！】

毎朝必ず検温をしてください。検温の結果は、フォーサイト手帳に記入します。

※いつもより熱が高い、風邪の症状、強いだるさや倦怠感、息苦しさなどがある場合は、登校せずに自宅で様子を見てください。様子によっては医療機関を受診するようにしてください。

【マスクを着用してください(飛沫防止)】

不織布マスクのほかに、先日副教材といっしょに配布した国から支給された布マスクや手作りマスクでもかまいません。

※インターネットには、手作りマスクの作り方がたくさん出ています。自分だけのマスクを作ってみてもいいですね。

【手洗いはやっぱりとても大事です】

登校後すぐ（教室に入る前）、昼食前と後、外から教室に入るとき、トイレの後などは、必ず手をあらってください。

※ハンカチやタオル、ティッシュも忘れずに持ってくるようにしましょう。（友だちとの貸し借りは×）

【換気、人との距離に気をつけよう】

三密（密閉、密集、密接）をできるだけ避けて行動するようにしましょう。

今、こころの健康のために気をつけたいこと

- 生活リズムを大切にしましょう→生活リズムを整えると、免疫力も気力もアップします。
 - ・決まった時間に起きることと眠ることが基本になります。
 - ・夜はゲームやスマホを控えましょう。強い光や長時間の視聴は、睡眠の質を下げ不安やイライラのもとになります。
- リラックスタイムを作りましょう
勉強のこと、感染のことなど、不安な気持ちは当たり前です。気分の切り替えを意識的に行いましょう。「音楽を聴く」「ストレッチをする」「ゆっくりお風呂に入る」「本（マンガ）を読む」「温かいお茶を飲む」など、自分がリラックスできる時間を作り、自律神経を整えましょう。ふーっと長く吐く息に集中する「ゆっくり呼吸」もおすすです。ゲームやスマホはおいて、脳を休ませましょう。
- インターネットは上手に利用しましょう
インターネットは今、私たちの生活に重要な役割を担っていますが、一方で誤った情報が拡散するなどのリスクも大きいツールです。個人情報や信頼性の低い情報の拡散に十分注意して、上手にインターネットを利用しましょう。また、不安な気持ちから様々なサイトを見ていると、不安と情報集めの無限ループに陥ってしまうこともあります。そんなときは、テレビやネットの情報から離れてみることも大切です。