

保健だより

令和2年3月
吉田高校保健室



臨時休業が始まり、約1週間が経ちました。自宅での家庭学習の様子はいかがでしょうか。1日中部屋にこもっていると、ストレスが溜まることもあるかと思います。また、新型コロナウイルスの感染が拡大しつつあり、不安に思っている人も多いと思います。

感染予防に大切なポイントや、簡単にできるストレス解消法についてまとめたので、ぜひ参考にしてください。

◎感染予防について◎

○予防の基本は、手洗い・咳エチケットです！

食事の前や外出先から帰宅した時などに行いましょう。

石けんを使って丁寧に洗いましょう。手指消毒液による消毒も有効です。

咳や喉の痛みなどの症状がある場合は、マスクを着用しましょう。

○体調を整える

食事や睡眠をしっかり取り、普段の生活リズムを崩さないようにしましょう。

自宅では難しい部分もあるかと思いますが、できる範囲で学校に登校している時と同じスケジュールで生活すると良いでしょう。

夜更かしや欠食、スマホの使い過ぎには注意です！

○不要不急の外出は控える

人が集まる場所には行かないこと。閉鎖された空間に多くの人が集まり、至近距離で活動するような場所には注意が必要です。自宅でも、換気をこまめに行いましょう。



指の間・爪・手首の
洗い残しが多い！



スマホ・ネット依存に
注意



人混みは避けよう

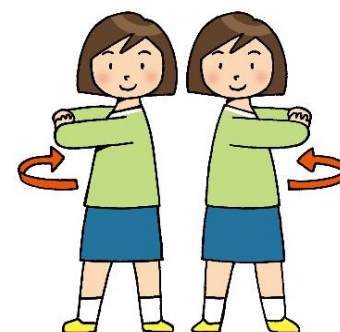
◎ストレス解消法について◎

○呼吸法（鼻から吸って口から吐く）

息を「ふう〜っ」と、ゆっくり、長く吐いてみましょう。

焦ったり、慌てたりせずに、静かに、落ち着いて息を吐くのがポイントです。

心の中で、「大丈夫」と言いながら息を吐くと、
だんだん気持ちが落ち着いてくるよ。



○ストレッチ

ずっと同じ姿勢でいると、体が凝り固まってしまいます。集中力が切れたり、疲れた時にはストレッチをして体を動かしましょう。

また、外へ出て、家の近くを散歩することも良いでしょう。

○その他、音楽を聴く、本を読む、映画を観る、寝る、絵を描く…人それぞれのストレス解消法があると思います。

外出すること、友達と会うことなど、制約の多い生活が続いていますが、自分なりに工夫をして、なるべくストレスを溜めこまないようにしましょう。

✿✿✿✿ ◎何か不安なことがある人は…◎ ✿✿✿✿

自分では抱えきれない不安やストレスがある人や、食事や睡眠がうまく取れない人は、家族や先生方へ相談するようにしましょう。

Classi や電話を通して、担任の先生や保健室へ相談することができます。また、必要に応じてスクールカウンセラーの先生が相談に乗ってくれたり、公共の相談窓口や医療機関の紹介もできます。

こんな状況だからこそ、いつも以上に自分の心と体の健康を第一に考えましょう。新年度、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。