保健相談室便り 全員集合

石川県立大聖寺高等学校　２０２０年４月③

濃厚接触の定義が変わりました

４月２０日に国立感染症研究所が変更しました

【時期】発症した日から ➡ 発症の2日前から

【内容】2m程度の距離で ➡ 1m程度の距離で
感染防止策なしに接触 感染防止策なしに
15分以上接触

定義が変わると聞いて「共通認識として定められたものが変わったら困る」と思われるかもしれませんが、定義が変わることはあります。例えば昨年には１キログラムの定義が変わりました。**今ある「定義」に従いつつ変化する可能性のあるものである**ととらえておくとよいでしょう。未知のウイルスの研究が進められる中で様々な変更があるはずですので最新の正しい知識を得るようにしておきましょう。

そろそろ

休校期間が長くなり、そろそろこのままの生活を続けていたらまずいなあ…。と気づき始めた聖高生も多いのではないでしょうか。その気づき、素晴らしいです。スマホ、ゲームは使う時間が限られているから、楽しいのです。まず何から始めていいかわからない人は学校の時間割通りに生活をするようにしてみてください。生活リズムが整うと、体調も良くなり、気持ちも前向きになれます！

気分が乗る乗らないではなく、この時間に始めることが大事！好きな教科を１限に設定してみて！

家庭科の時間として
自分の昼食を作ってみては？

1限	8:40~9:25
2限	9:35~10:20
3限	10:30~11:15
4限	11:25~12:10
昼食	12:10~12:55
5限	12:55~13:40
6限	13:50~14:35
7限	14:45~15:30

時間割が細切れ過ぎるようなら２限(1時間半程度)を一区切りとしてじっくり教科に向き合うようにしましょう！

S先生！毎日の鉄板ルーチンは？

「血圧と体温を測ること。
あと、薬を飲むこと」
「朝ごはんはチーズトースト！
コショウをふるのがおススメ」
今年度から相談室所属になりました。よろしくお願いします

昼食後は眠くなるので、時間割の中に**体育**を取り入れるのがポイント
家の中で出来る筋トレや一人での軽いジョギング、散歩など、必ず一日一回体を動かすことで、肥満防止にもつながります。

全員集合

「題名変わりましたね」一番に気づいてくれたのは某スパークス担任MM先生でした。そう全員集合に変わりました。皆さんのおうちの方はきっとテレビ番組「8時だよ！全員集合」ど真ん中世代なはず。週に一度、9時まで見ることを許されたテレビにかじりつき、笑い死ぬのではないかと思うくらい楽しませてもらった番組の中心にいたのが志村けんさんでした。エンディングの「歯ぁみがけよ」の合図で寝る支度を整えつつ、その日のギャグを何度も反芻し、いつまでもこの時間が続けばいいのにと子供心に思ったものです。訃報から１か月が経とうとしています。大げさなようですが、自分の一部が死んだような喪失感があります。このようにコロナウイルスとの戦いの中で多くのものが奪われてしまいました。命もそうですが学校に通うこと、心の底から笑うこと、全員集合すること…
でも必ず取り戻せるものもあると信じて、そして取り戻した時には今まで以上に大切にしたいという気持ちを込めて、今年度の保健相談室便りをお届けしたいと思います。