# 保健だより 5月

2020．5
北星中学校　保健室

ゴールデンウイークも終わり、新緑の季節になりました。しかし、まだ臨時休業が続きます。臨時休業中は新型コロナウィルス感染症対策への疲れ、先の見えない状況や、外出の自粛などのさまざまな制限の中、不安やストレスを抱えている人もいると思います。引き続き、感染症の予防に努め、心と体のリフレッシュもしていきましょう。

## まだまだ、感染症予防の徹底を！！

みなさんも十分に気をつけていることと思いますが、気を緩めずに感染症予防に心がけてください。

### ★朝の検温、健康観察は必ずしてください！

・せき、だるい、頭痛等のかぜ症状がないか、保護者の方と健康観察をする

### ★手洗い・咳エチケットをもう一度確認してください。

### ★3つの「密」さけましょう。

新型コロナウィルス感染症への対策として、クラスター(集団)の発生を抑制することが重要です。３つの密が重ならないよう工夫しましょう。

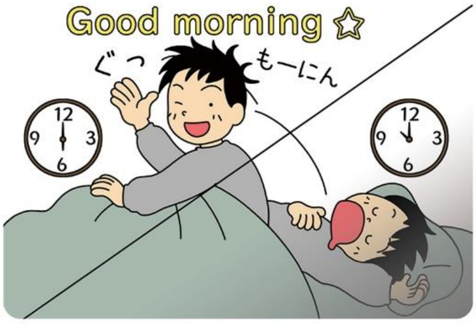
首相官邸 Prime Minister's Office of Japan　厚生労働省　厚労省 コロナ　検索

健康生活は

# 規則正しい生活リズムと生活習慣から

家にいるとついついダラダラしがちに…。毎日を健康に過ごせるように、自分の生活習慣を見直してみてください。

## 早寝して毎日決まった時間に起きる

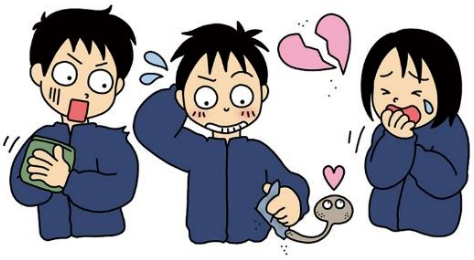



## 毎日3食きちんと食べる

## 朝、決まった時間に排便をする

## 継続して適度な運動をする

## 手洗いなど身のまわりの清潔を心がける



## ストレスの発散を心がけ 上手にリラックス

本を読む、ゲームをする、ペットと遊ぶ‥など好きなことをゆっくりするのもいいですね。あなたの好きなことは何ですか

# ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は？

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってくるのです。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。

さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……＞ **友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった**

今回の場合は Cさん Dさん の考え方は **ストレスをためがち！**

**見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ**

## ストレスが大きくなると… こんなSOSに要注意！

### こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んで やる気が出ない など

### からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

### SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が必要です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。