

おぼけんたより5月

2020.5.7 (木)

河北台中学校

保健室

緑が美しい季節になりました。今年は感染症予防に気の抜けない日々がまだまだ続きます。今、一人一人が正しい行動を続けることが、楽しい日常を取り戻すことに直接つながっていきます。みんなで頑張ってくださいませ。

コロナウイルスにも効果的

あらゆる感染症予防の基本！正しい手洗いでできてますか？

もう一度、自分の手洗いをチェックしてみよう！

5までは〇の人が多いです



洗い残し多！

洗い残し多！

洗い残し多！

しっかり拭いていますか？

今、みんなのでできること

1. 正しい手洗い・咳エチケット：人に会う時はマスクをしよう。5分間の会話で咳1回分の飛沫が飛ぶと言われています。手作りマスクの作り方がかほく市のホームページに紹介されていますので、ぜひ見てみてくださいね。
2. 早寝・早起き・朝ご飯で免疫力アップ！：休校中も毎日続けることが大切です。
3. 人の集まる所に行かない：用事があっても、他の人と2mほど距離を置いて、短時間で済ませよう。屋外でも、何人かで集まって行く運動は、今は控えよう。
4. 換気：屋内で過ごすときは、こまめに部屋の窓を開けて空気を入れ換える習慣をつけよう。
5. 自分の健康チェック：毎朝、熱を測る習慣をつけよう。体調の変化に一番早く気づけるのは自分自身です。



規則正しい生活で、免疫力を高めることがとても大切です！河中生の皆さん、応援していますよ！

学校医：紺谷先生より

手洗いうがいをしっかり！栄養と睡眠をたっぷりとりましょう。コロナに負けるな！！



学校薬剤師：高井先生より

学校では、休校明けもみんなが健康に学校生活を送れるよう、学校医や薬剤師の先生に相談しながら準備を進めています！

自分なりのストレス対処法、もっていますか？



体の健康と心の健康はつながっています。今こそ、ストレスと上手に付き合っ、困難な状況を乗り越えよう。

よいストレス対処法のポイント

- ・自分を傷つけない
- ・他人に迷惑をかけない（今の場合、人に感染させる可能性がある行動も含まれます）
- ・物を壊さない
- ・簡単にできる
- ・高いお金がかからない
- ・やるべきことの妨げにならない

自分に合う対処法がないかな？いろいろ試してみよう。



- ①話す：家族に話す、電話で信頼できる人に話す、など。話すだけで心が軽くなることもあるよ。
- ②体を動かす：家の周りをウォーキング、家でカラオケ、踊る、ストレッチ、お笑い番組を見て笑う、など。人と競争せずに楽しく体を動かすのがポイント♪
- ③家で好きなことをする：マンガを読む、雑誌を見る、動画や映画を見る、音楽を聴く、ガーデニングをする、絵を描く、料理をする、DIYで何か作る…など。ゲームは時間を決めてほどほどに。
- ④リラクゼーション：深呼吸、アロマの香りを嗅ぐ、お茶を飲む、寝る前にぬるめのお風呂に入るなど。

電話相談でサポートします

休校中、不安や悩みはありませんか？河北台中学校では、次のように電話相談窓口を設置し、心の健康をサポートします。

曜日	担当者	時間
月	教育相談担当	13:00~16:00
水	教育相談員	13:00~15:30
金	養護教諭	13:00~16:00

生徒の皆さん、保護者の方からの相談を受け付けます。今辛い思いを抱えている人は、一人で悩まず、どんなことでもお話してみてくださいね。

TEL:076-285-0262

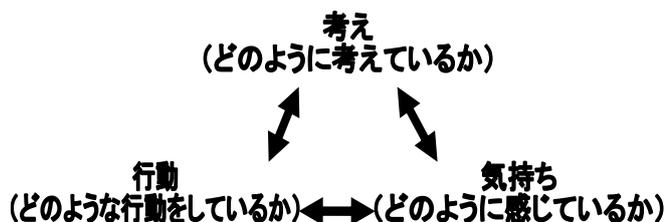


❖今年集会でストレスマネジメントを紹介することがなかなかできない…そこで、「上手に考えて気持ちをスッキリさせる方法」をほけんだよりの中で毎月紹介していきます！

Feel Good 第1回 「考え・気持ち・行動の輪」



毎日の生活の中で、嫌な思いを何回もくり返す、ずーっと不安な気持ちが続いている…ということはありますか？そんな時、自分の「考え」「気持ち」「行動」のつながりを探るという方法が役に立つ場合があります。この3つのつながりに注目してみましょう。



例えば…⇒あなたは「自分は人と話すのが苦手だ。」と考えています。すると「友だちと上手に話せるか。」と心配になり不安な気持ちになります。その結果あなたは友だちに話しかけないという行動をとります。そして「やはり自分は人と話すのが苦手なんだ。」と確信していくことになります…。

この輪は、思い込み等がきっかけで、例のような負の連鎖になっています。しかし、どれか1つを変えてみることで、負の連鎖を断ち切り、心地良く過ごせる輪へと変えていくことも出来ます。まずは、一歩ひいたところから自分自身を観察してみましょう。そして、自分のことに置き換えて、3つのつながりを探ってみましょう。自分を客観的にみるだけで、気持ちが落ち着くこともあります。

★次回は負の連鎖に陥りやすい6つのタイプの考え方を見ていきます。