

保健だよ！

小松明峰高等学校 保健室
令和2年 4.5月号
令和2年 5月1日

新年度が始まり1カ月が過ぎました。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言を受け、活動が制限される状況下、ストレスがかかり疲れてしまいますね。
通常の学習、部活動、新クラス、友達、学校生活はいつから？ など不安に感じている人が多いと思います。心身の健康の維持が難しいですね。
「命の安全が第一」と理解しながらも・・・

「コロナストレス」で イライラ・憂鬱な気分

Q. 自宅待機・自粛なのになぜストレスを感じるの？

A. 考えられること

「自分の意志とは関係ない状態 = 待機・自粛状態という行動を強制されている状況にあるからです。
見えない敵：コロナ相手に抵抗・対処できない状況にストレスを感じていると考えられます。

♡ ストレス対処法の一部を紹介します ♡

① マイプランをたててみる一日もありです。

なんとなくテレビ、ゲーム、携帯・・・いつの間にか一日が終わる・・・

自由な時間、必要な時間のメリハリ！！

学習、食事、手伝い、趣味、携帯、昼寝、ストレッチ、家族との時間、お喋り・・・
自分が計画すること、実践することで達成感があります。自分の意思・都合を尊重した自主性を少し盛り込むことでストレスを感じづらくなります。

Q. 大好きなゲームでストレス発散できる？

A. 身体的に負担がかからない短時間であれば、発散できるといえます。自分が計画・実践しても長時間すると、身体的負担がかかり、ストレスとなります。眼精疲労、頭痛、肩こり、ストレートネックなど、睡眠障害の引き金になり、免疫低下につながります。

② 自分の不調に気づいたとき、相談する。

思春期は、心が敏感な時期です。悩みを持つ人は多くいます。一人で抱え込まず相談してください。あなたは一人ではありません。近くに必ず聞いてくれる人がいます。

③ 未来と自分を考える・・・厳しい状況下は同じ

イライラ言葉（どうして、なんで、自分ばかり・・・）⇒これからどうするか、今の自分にできることは？と考える自分時間もよいですね。

④ 不安情報から距離を置いてみる。

情報の氾濫は、不安を高めやすいため少し時間を置いてみる。コロナ情報は不安で不眠の原因となります。寝る前にはあまり見ない方がよいですね。

⑤ 庭にテーブルを置いて学習・読書：日光浴もよいですね。ビタミンDが体内で合成 ⇒免疫機能を調節する効果があります。

不安・・・先生方も皆さんを待っています。

授業うけたいな

友達とお話したいな

先生にあいたいな

部活したいな

どうなるのかな

※ストレスは、免疫力の抑制、睡眠を阻害（睡眠の質低下）します。
睡眠は、量より質です

◆保健室利用について◆

- ケガの応急処置 ○
- 病気対応
- 体・心の相談 ○
- 一時的休養 ○
- スポーツ振興センター申請 ○

- 何日も継続手当て ×
- 飲み薬 ×
- 薬の貸し借り ×
- 長時間の休養 ×
- ...

※ケガや病気の状態、緊急時により優先順位により対応することがあります。

※医療機関ではないため、一時的な手当て・休養となります。回復が見られない場合、早退のお迎え、医療機関受診のお願いをすることがあります。700名を超える生徒がいます。ご協力・ご理解の程お願いいたします。

保健室在室先生



かわばた たかひろ
川端孝博(保健体育)



いわき えいすけ
岩城栄淳(地歴公民)

なかた よしえ
中谷吉恵(養護教諭)



一年間
どうぞよろしく
お願いいたします

◆感染症対策について◆ 再開にむけ万全に、安全に！

- 全職員で毎日消毒作業の徹底（校舎内施設全箇所）
- 生徒用として各教室、玄関、トイレに手指アルコール消毒液設置



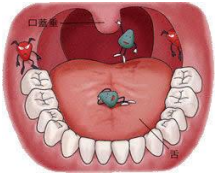
免疫力アップ習慣

- 入浴・良質の睡眠
- 食事（野菜、肉、魚をメインにバランスよく摂取）
腸内環境を整える（発酵食品・きのこ類の摂取）
- 一日30分くらいの日光浴（自宅の窓側でも可）
- ゆったり運動（ヨガ、ピラティス、太極拳などゆったり、ゆっくりとした深呼吸できる運動）

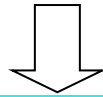
緊急事態で、不安が高まっている状況の今、特別な事をしなくてもよいと考えます。
 何気なく過ごしていた毎日の「普通の生活を意識」してみればと思います。夢や希望を考え、素直な自分の思いに目を向けて過ごす時間ととらえてみればどうですか！

「口腔内の清潔」がウイルスの感染を防ぐ

あらゆる細菌ウイルスの感染を防ぐ上で重要といわれています。



口腔内が汚れた状態 ⇒ 歯周病菌が増える ⇒ ウイルスをキャッチしやすい。



口腔内が清潔な状態 ⇒ 歯周病菌を減らす ⇒ ウイルスをキャッチしにくい。

※歯周病は、全身に悪影響を及ぼすことがわかっています。

口腔内の清潔維持は、①歯磨き習慣（舌みがき、フロス、歯間ブラシなどを利用）と②唾液力を高める（噛む）、③虫歯を放置しない（かかるつけ医に相談）ことです。

◆健康診断についてお知らせ◆

例年実施される健康診断は、石川県より予定未定の延期措置の指導がありました。4月当初の休校予定期間が延長され、健康診断についての措置も数回の変更で保護者の皆様への連絡が遅くなりました。申し訳ございません。実施日、日程が決定次第通知いたします。

実施予定健康診断	対象
身体計測 身長・体重	全学年
// 視力検査	全学年
// 聴力検査	1.3年
色覚検査（希望者）	1年
心臓検診	1年
結核検診	1年
耳鼻科検診	1年
内科検診	全学年
歯科検診	全学年
尿検査	全学年

学校三師・検診医の先生方

学校医	上小松クリニック 石田 雅樹 先生	内科検診医 宮永 章一 先生
学校 歯科医	安井デンタルクリニック 安井 敏成 先生	歯科検診医 武田 禎慶 先生、武田 敦子 先生
学校 薬剤師	ふたば沖町薬局 高林 大輔 先生	耳鼻科検診医 上出 文博 先生、坂下 勤武 先生

各健康診断が延期されています。けが、疾病等健康状態に不安がある場合は、かかりつけ医療機関への受診をお勧めします。

※強制ではありません。家庭で話し合い判断をお願いいたします。