

おはけんたより5月

2020.5
東和中学校 保健室

みなさん、長いお休みが続いていますが、元気に過ごしていますか？少し延びてしまいましたが、みなさんと会える日を楽しみにしています。新しい生活リズムで疲れがたまっていますか？下記のところとからだをチェックしてみましょう。

疲れのサイン

ココロ



不安を感じる



やる気が出ない



イライラする

からだ



疲れがとれない



便秘ぎみ



食欲がない

当てはまることがありましたか？悩みや不安なことがある人は、近くにいる大人に相談してみましょう。また、学校に電話してもいいですよ。声を聴いてみたいな。そして、毎日の生活リズムを整えてみましょう。

生活リズムを整えよう



早起きして
朝日を浴びる



朝ごはんを食べる



からだを動かす



早く寝る

新型コロナウイルスって十二モノ？

～わたしたちの生活をおびやかす3つの顔～



病気

人の体の中に入って感染すると、かぜ症状や肺炎を引き起こします。お年寄りや病気の人が感染すると重症化することがあります。



差別

ウイルスに感染している人、ウイルスに関わる人を、私たちは「いや」と思ったり、遠ざけたりしてしまいます。熱や咳がある人は差別を受けるのがこわくて、病院へ行くことをためらい、知らないうちに病気をひろめてしまうことがあります。



不安

目に見えないウイルス。薬やワクチンもまだありません。わからないことが多いこのウイルスに対して、私たちは強い不安を感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

新型コロナウイルスの怖いところは、病気から不安へ、不安から差別へ、差別から病気へと どんどんつながっていきってしまうところです。そのつながりを断ち切るためには、「病気」「不安」「差別」のそれぞれに対して予防 していくことが大切です。

予防するには？

① 手洗い・咳エチケット・3密（密閉・密集・密接）をさける

ウイルスに感染しないように気をつけましょう。自分のためだけでなく、まわりの人のためにもすることが大切！

② 聞く・気づく

病気に関する悪い情報ばかりに目を向けていませんか？

正しい情報に耳をかたむけ、自分には何ができるか考えてみましょう。

③ 感謝する

感染してしまった人、病院で働いている人、外出せず自宅にいる人、みんなそれぞれの場所で感染を広げないように頑張っています。すべての人に感謝の気持ちを忘れずに。



6月にみなさんが元気に登校してきてくれることを楽しみにしています。