

保健だよ！

令和2年4月30日
STAY HOME 号
津幡高校保健室

学校が再び休校になってから3週間。皆さん、元気に過ごせているでしょうか？全国的に緊急事態宣言が発令され、外出自粛が要請されているため、室内にこもりっぱなしの人もいるのではないのでしょうか。外には出にくい状況ですが室内でも体を動かすことはできます。窓を開け、外の新鮮な空気を吸いながらストレッチなどで気分転換を図ってみてくださいね。

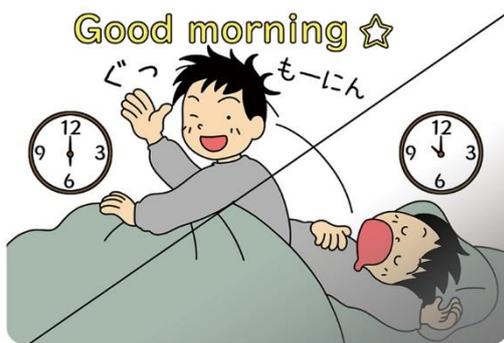
健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から

学校が再休校になってから約3週間…生活リズム、乱れてませんか？
いつ学校が開かれてもよいように、今から整えよう！！



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

マスク着用！
10m間隔を！



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



さみしいけれど・・・今は「人との接触を減らそう」

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましよう。

<p>1 ビデオ通話で オンライン帰省</p> 	<p>2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に</p> 	<p>3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ</p> 
<p>4 待てる買い物は 通販で</p> 	<p>5 飲み会は オンラインで</p> 	<p>6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整</p> 
<p>7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用</p> 	<p>8 飲食は 持ち帰り、 宅配も</p> 	<p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p> 
<p>10 会話は マスクをつけて</p> 	<p>3つの密を避けましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面 <p>手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理 も、同様に重要です。</p>	

(厚生労働省HP より)

『気持ちが落ち着かない。』『元気が出ない。』
そんなときは、ツライ気持ちを吐き出してみよう。

これまでに経験したことのない事態がここ数か月続いていますね。学校が休校になり、はじめは「やった！」なんて喜んでいたりする人もいかもしれませんが、行きたいところにも行けず、やりたいことも我慢する日々……。気持ちがつらくなっている人もいるはずですよ。

そんな時、そばにいる人に自分の気持ちを打ち明けてみましょう。同じようなつらい思いを共有しあえるかもしれません。自分とは違った物事のとらえ方を教えてもらえるかもしれません。ひとりで閉じこもりすぎて、こころの健康まで崩れてしまったりは大変です。誰でもよいので、相談してみませんか？

***日本赤十字社から出ている動画などご紹介します！**

「ウイルスの次にやってくるもの」

https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4&feature=emb_logo

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

動画も見られ
る活動報告は
こちら！

