

ほけんだより

宇都宮大学共同教育学部
附属中学校保健室発行

2020年5月

新型コロナウイルス感染防止のため休校が続いていますが、みなさんはどんな生活を送っていますか。

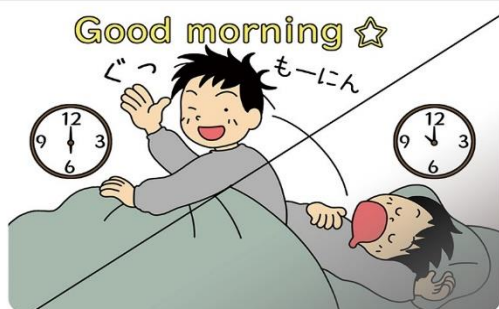
4月27日と28日は登校日になっており、短時間でしたが久しぶりにみなさんの元気なようすを垣間見ることができて、ほっとできたひとときでした。

さて、学校がいつ通常どおりに戻れるのか心配ですね。いろいろ制限されていることが多く、不自由に感じることも多いかもしれませんね。正しい情報を得て、一人一人がしっかりと予防に努め、今自分ができるところを、できる範囲で取り組みましょう。



休業中こそ規則正しい生活で自分の健康を守ろう！

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



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



※昼夜逆転の生活には決してならないように気を付けよう！

☆健康診断の日程が変わります。

休校のため、各種検診について6月以降に延期になります。詳しい日程については、現在調整中ですので、決まり次第お知らせいたします。

☆休校中も健康チェックをお願いします。

登校日に5月分の「健康チェックカード」を配付しました。毎日しっかりと健康チェックを継続し、自分の健康状態を把握しましょう。

☆3つの「密」を避けよう。

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



学校が再開しても、しばらくの間は3つの「密」を避けての生活になります。

- ・常に教室や廊下は換気します。
- ・1つの場所に大人数で集まらない。
- ・友達の机の周りに集まらない。
- ・友達の体にさわらない。
- ・自分の顔にさわらない。
- ・友達の近くで、大きな声を出さない。
- ・マスクをつけて生活します。

☆ストレスをためないようにしよう。

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



※心配なことがあれば、担任または養護教諭、スクールカウンセラーにご相談ください。

休校中でもスクールカウンセラーの先生に相談することもできます。相談予定日は始業式、入学式に配付した「スクールカウンセラーによる教育相談の実施について」を参照してください。お気軽にご相談ください。対象は生徒本人と、保護者の方です。

5月の予定日：12日(火)、19日(火)、26日(火)

○登校日に配付した布マスクは文科省より生徒用に配付されたものです。生徒一人につき2枚配付予定で2枚目は5月以降に配付予定です。不備などありましたお知らせください。

※布マスクの洗い方については、経済産業省の動画「布マスクをご利用のみなさまへ」を参照してください。 <https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>