



# ほけんだより



2020. 5. 15 (金)  
平川市立尾上中学校  
保健室

緑が美しい季節となりました。休校と連休が明けて約1週間が経ちました。新しい学年、クラスには慣れたでしょうか。まだ慣れない人もいるかもしれません。でも焦る必要はないので、自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。また、休み明けに体調が悪くて保健室に来室する生徒もいました。「ちょっと疲れたかな」と感じたらお風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽を聴いて体だけではなく心の休憩も大切です。

## こころ

## 疲れのサイン

来週から教育相談も始まります。



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

## 過去と他人は変えられない！

### なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



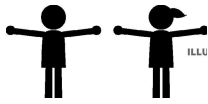
過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

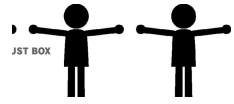
- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。



# 「新しい生活様式」とは…?



厚生労働省から「新しい生活様式」の実践例が出されました。みなさんもテレビのニュースなどを見て知っているかと思います。「新しい生活様式」とは日常生活の中で取り入れてほしい実践例です。中学生のみなさんに関係するところを抜き出してみたので読んでみてください。できそうなものには★印をつけてみました。できる範囲でやってみてください。

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1)一人ひとりの基本的感染対策

**感染症防止の3つの基本:①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い**

□人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。※これは少し難しいかもしれませんが…。

★遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。

□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。 ※これも少し難しいかもしれませんが…。

★外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用

★家に帰ったらまず、手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。

★手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

### (2)日常生活を営む上での基本的生活様式

★**まめに手洗い・手指消毒**

★咳エチケットの徹底

★こまめに換気

★身体的距離の確保

□**「3密」の回避(密集、密接、密閉)**

★毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



最近、授業中（体育以外）や休み時間にマスクを着用していない人が少し増えているように感じます。午前中は比較的マスクをつけている人が多いですが、昼休みが終わってからはマスクをつけていない人が多いと感じます。（気温が上がってくるとマスクは暑いですが…。）

教室では換気をしたり感染症対策をしていますが、換気をすれば感染症を防げるわけではありません。あわせてマスクの着用、手洗い、咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底し全員で協力して感染症にかからないようにしましょう。上記の「新しい生活様式」の実践例にも『外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用』とあります。

5月中旬で気温が高くなる日もあるので衣服で調節したり、こまめに水分補給をして熱中症にも気をつけましょう。