

ほけんだより



仙台市立上杉山中学校
保健室
R2. 5.11

臨時休校が続いていますが、皆さんの体と心の状態はどうか？早く登校して友達と会いたい、勉強や部活動に取り組みたいという思いを強く持っている人が多いと思います。緊急事態宣言の延長で、日常が戻ってくるまでまだ時間がかかりますが、体と心の調子を崩さないように、自分たちが今できることにしっかり取り組んでいきましょう。ホームページ上に5月12日からの検温記録表を掲載しています。自分の体調を知ることが感染症予防につながります。毎朝自分の体調をチェックし、記録をつけていきましょう。



私たちは日頃からいろいろな刺激に囲まれて生活しています。日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になります。今は新型コロナウイルスのことを考えない日はありませんね。テレビでは新型コロナウイルスの話題が中心、外出できない、学校が始まらない、手洗い・うがいをきちんとしないと…咳エチケット…でもマスクが売っていない、などなどマイナスの刺激が多く、ちょっと疲れてきているかもしれません。



◇いつもの自分と違うところはありませんか？◇

◆気持ち



- ・気持ちが落ち込む
- ・怒りっぽい
- ・イライラする



◆行動

- ・何もやる気が起きない
- ・物や人に当たる
- ・暴飲暴食



◆体調

- ・頭が痛い
- ・お腹が痛い
- ・眠れない



◇「いつもと違う」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！！◇

🌱 生活リズムを整え、学校がある時と同じように日常を維持することが大切です 🌱

- ・いつもと同じ時間に起きる。寝る時間も同じように、睡眠をしっかりとする。
- ・食事をしっかりとる。
- ・少しでも体を動かす。
- ・休むときはしっかり休む。
- ・勉強（課題）に取り組む。



🌱 こころの疲れをセルフケア 🌱

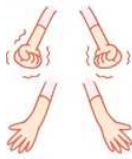
- ・家族や友達と話す。（友達とは電話やオンラインでしょうか・・・）
- ・音楽を聴く、歌を歌う、読書するなど自分の好きなことや趣味の時間を大切にする。
- ・深呼吸をする。
- ・散歩・気晴らしをする。
- ・自分のペースを崩さない。頑張りすぎない。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入る。



🌱 からだも手軽にリラックス 🌱

◆手

- ①両手をグーにしてぎゅっと10秒間握りしめる
- ②ゆっくり手を開き、力を抜く



◆肩

- ①息を吸いながら両肩を上げる
- ②息を止め、肩甲骨を寄せるように肩を後ろに引く（1～2秒）
- ③息を吐きながら、力を抜き、元に戻す



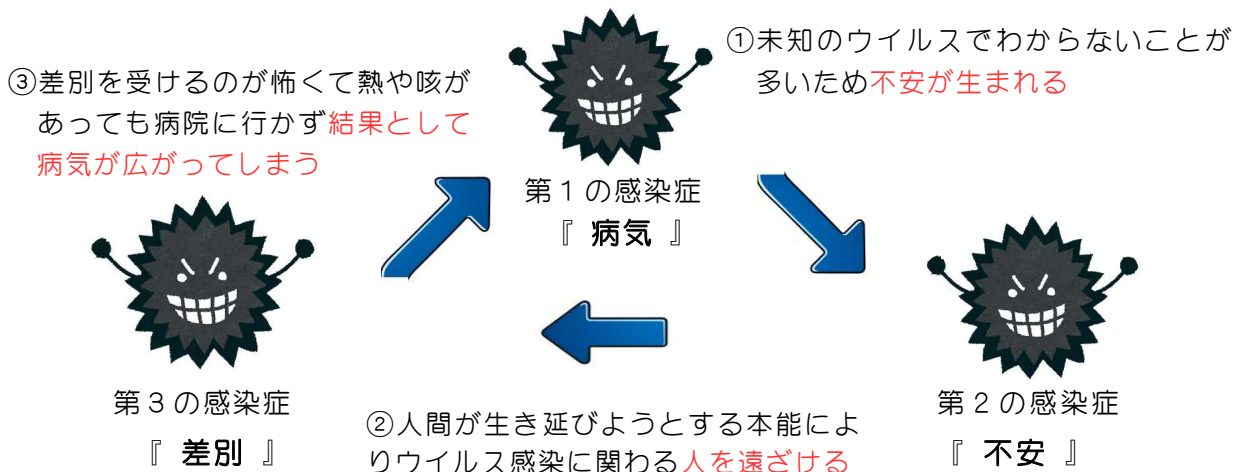
◆顔

- ①顔の中心に向かって力を入れて10秒間キープ
- ②元に戻して力を抜く



新型コロナウイルスによる感染が続いていますが、感染症の流行には「3つの感染症」という顔があります。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることを知っていますか？

◇感染症に負けないように、「感染症の3つの顔」を知ろう◇



この「感染症」の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を呼び、差別がさらなる病気の広がりにつながることで。

◇だから今、自分たちができることをしっかりやろう◇

- ◆一人一人が感染予防を徹底しよう。「手洗い」「うがい」「咳エチケット」「人混みを避ける」
- ◆今の状況だからこそ、できることに取り組もう。そして安心できる相手とつながろう。
- ◆確かな情報だけを信じ、差別的な言動に同調されないようにしよう。
- ◆感染拡大防止のために対応している全ての方々、みんなの生活を支えるために頑張っている全ての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。
- ◆登校が再開されたら元気な顔で会いましょう！皆さんに会える日を楽しみにしています！

* 参考資料 国立成育医療研究センター こころの診療部作成
 「新型コロナウイルスに負けないために リラクゼーション編」
 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部発行
 「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～」