ほけん便り

No. 2　令和２年５月２５日

担当　２－４　野上・長嶋

今月のひと言

コロナストレスに打ち勝とう！

　緑が美しい季節となりました。休校に続く分散登校で、新しい環境にまだなかなか慣れないという人は、自分のペースで毎日を積み重ねていくことが大事です。「ちょっと疲れたかな」と感じたらひと休み！高校生活には、コロナウィルス感染症関連のストレスのほかにも、勉強や対人関係・進路や部活のことなど多くの悩みや不安があります。
　こころとからだは繋がっていますから、ストレスが大きくなると心身の不調が起こります。
　こころやからだが悲鳴をあげるまえに、自分でできることをやってみませんか。

ストレスが大きくなると…

こんなSOSに要注意！

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ちこんでやる気が出ない

からだのSOS

- 頭・肩・お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする

SOSに気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。
ひとりでがんばりすぎず、周りの人に話しましょう。

イラスト　kanoko

自分でできる（おすすめ）リフレッシュ

- 今の気持を紙に書いてみる。
- 友達と話してみる（通話など）
- からだを動かす。
- ストレッチをする
- 音楽を聞いたり、歌ったりする。
- 腹式呼吸をくりかえす

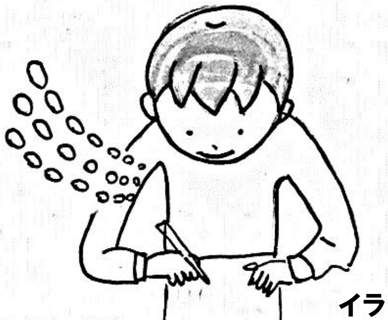

イラスト　kanta

続けよう！！朝の検温・体調確認・手洗い・うがい・換気・咳エチケット（マスクの着用）

保健室より保護者の皆様へ

●新型コロナウィルス感染症対策

　新学期が始まったかと思いきや、季節は春を通り越し、いつの間にか初夏の訪れとなりました。新しいクラスに慣れる暇もなく１ヶ月近くの休校となりまして、保護者の皆様方にも多くの不安や戸惑いがあったかと思われますが、休校中のお子様の様子はいかがでしたか。
　年度末に１度意識調査をいたしました時には「部活ができない」「暇な時間の過ごし方がわからない」などの声がありました。
　家庭で過ごしている間も、連日のニュースの大半が新型コロナウィルス関連であり、長期化する戦いに、生徒の皆さんも多かれ少なかれ不安を感じていたことでしょう。
　本校では５月１１日より分散登校と言う形でやっと授業が再開され、教室には元気な笑顔が戻ってきました。
　これまでの予防対策に加え、生徒の皆さんが安心して学校生活を送れるよう、更なる環境の整備・行動変容の意識付け・保健相談の充実に努めていきたいと思います。
　環境の変化や現状への不安からくるストレスが､心身の不調に繋がる場合もございます。
　各御家庭におかれましても、引き続き朝の健康観察と、心身の健康管理をよろしくお願いいたします。

●気温が上がってきました。

　これからの季節、心配されるのが食中毒です。
　食中毒を予防するには**３原則**があります。

①　つけない（菌を他の食品に付着させない）
　十分な手洗いが基本です。肉汁が生野菜などに付着しないよう気をつけましょう。
②　増やさない（菌が増殖する環境に置かない）
　冷蔵品や冷凍食品も適切な管理が大切です。
　冷蔵庫に入れておいても細菌が死滅するわけではありません。
　長期間にわたる保存は避け、早めに使いきるようにしましょう。
③　やっつける（殺菌・消毒して死滅させる）
　多くの細菌は、75℃以上で１分以上加熱することで死滅します。そのため、十分に加熱調理すれば、大抵の食中毒は防ぐことができます。食材の中心部までしっかり火を通すようにしましょう。

毎日のお弁当作り、本当にお疲れ様です。
高校生は食べ盛り！！
量・質共にバランスよくお願いいたします。

お知らせ

　新型コロナウィルス予防対策のため、ほとんどの定期健康診断を延期していましたが、今後、準備が整い次第実施していく予定です。
　結果につきましてはその都度お知らせしていきます。心臓病・腎臓病など中には緊急性の高いものもございます。
　また特に卒業を控えた３年生は、視力低下や口腔疾患など、今のうちに治療を終えていた方がよいと思われますので、早めの検査や受診のご協力をよろしくお願いいたします。