

5月 保健だよ！

令和2年5月12日
我孫子市立白山中学校
保健室

臨時休校期間が延長され、様々な制約の中での生活が続いています。命を守るための休校や自粛ですが、不安も多く、落ち着かない日もあると思います。ストレス解消法も限られていますが、コロナウイルスが拡がらないように、一人ひとりが気をつけ、家の人とも相談しながら、できることを工夫して過ごしましょう。



健康診断延期のお知らせ

★ 1学期に実施を予定していた健康診断は、臨時休校が5月31日まで延長されたこと、6月の学校再開後も分散登校が予定されていることに伴い、全ての項目（身体測定、内科検診、歯科健診、尿検査、1年耳鼻咽喉科検診、1年心電図検診）を2学期に延期します。詳しい日程については、決定次第お知らせします。



再確認

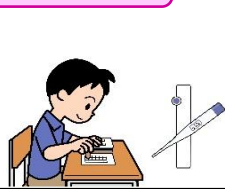
臨時休校中の健康管理

心とからだを
健康に保つために



規則正しい生活

①毎朝の検温と体調確認
(健康観察カードへの
記入も忘れずに)



②1日の生活リズムを崩さない
(睡眠・食事・学習・運動など)



感染を予防する生活

①手洗い・咳エチケット
(手洗い30秒)

②多人数で集まらない
(公園や学校に集まって遊ばない)

③不要な外出を避ける



楽しみを作る

ゲームやスマホを長時間使っていると、目や脳が疲れて頭痛やだるさの原因になります。他の方法で楽しめるものを見つけてみましょう。

読書、音楽、パズル、料理、手芸、筋トレ、掃除や荷物の整理など色々と挑戦してみてください。



不安な時は

ニュースなどで同じ話を聞いていると気持ちがしんどくなる事もあるので、あえて情報を断ってみるのも1つの方法です。

友達とLINEもいいですが、電話で声を聞くと安心するかもしれません。

他に、深呼吸を繰り返す、ぬいぐるみやクッションを抱きしめる、お腹を温めるなどの方法もあります。



おもしろ ほけん教室

【今回のテーマ】

セルフチェックで健康管理



体調は日によって変わるものです。絶好調！という日もあれば、何となく調子が出ない日もあります。自分自身の体調の変化に敏感になることは、感染拡大防止の大きな効力にもなります。今回は、短い時間でできる健康チェックを紹介します。普段から体調の確認を行う習慣を作り、登校再開に備えてください。

目が覚めたら、布団の中で10秒

目覚めの感じはどうですか？

⇒いつもスッキリ目が覚める人が、今日はまだ布団に入っていたい感じがしたり、疲れた感じが残っていたら、要注意。体調に変化がないか注意して過ごしましょう。



洗面所の鏡の前で20秒

顔色が普段より青白かったり赤くなったりしていませんか？

目は充血していませんか？

⇒顔色や目の色がいつもと違うと感じたら、体調が悪くなる前ぶれかもしれません。

口の中がネバつきませんか？

⇒ネバつく人は、歯周病の可能性があります。歯磨きをていねいにして、様子をみましょう。



トイレで用が済んだら、流す前に3秒

尿の色はにごっていたり、いつもより濃い色になっていませんか？

⇒濁っていたり、においが強い場合は、水分が不足している恐れがあります。

便の柔らかさはいつもと同じですか？

いつもと極端に違う色やにおいはないですか？

⇒食べたり飲んだりしたものによって尿や便の色・においが変わることもあるので、違うのが1回だけならあまり気にしないでいいですが、何日も続く場合は、病院で相談してみましょう。



食事の時間にチェック

食欲はいつもと変わりないですか？

美味しいと感じながら食べていますか？
量が多すぎたり少なすぎたりしていませんか？
肉・魚・野菜など、バランス良く食べていますか？

⇒体調の変化が真っ先に食欲に現れる人もいますし、味が違って感じることもあります。



1日の終わり、寝る前にも少しだけ

今日はどんな日だったでしょう？

うれしかったこと、楽しかったこと、良かったことを思い浮かべてみましょう。

⇒嫌なことばかり浮かんでくる時は、ストレスがたまっているかもしれません。嫌なことは、眠っている間に脳が整理して忘れさせてくれます。

ぐっすり眠って、いい夢を。



お風呂の前には、体重チェック

1日ごとの細かい変化よりも、1週間、1ヶ月といった大きな変化に注目。

⇒急に増えたり減ったりしたら、黄信号。体調に変化はないか、食事はきちんととっているか見直してみましょう。



◆ どれもほんの数秒間ですが、自分の体に向き合う大切な時間です。毎日の習慣にして、健康管理の強い味方になってください。