

# 保健だより 5月号

安城西中学校 5月7日発行

養護教諭 竹内・鈴木

1か月前には美しく咲いていた正門の桜も、葉桜になっています。4月の入学式・始業式からもう1か月です。臨時休業が続いていますが、元気にしていますか。学校が休みだとなつて気が緩みがちになってしまいますね。でもそんな今だからこそできることはたくさんあります。計画的に時間を使って、配布された課題に取り組んだら、家のお手伝いや自分の身の回りの整頓などもして、6月からのスタートをより良いものにしましょう。

## 5月保健目標 「生活習慣を整えよう」

みなさんは臨時休業中にどんな生活をしていますか。生活習慣が乱れていると免疫力が低下してしまい、いろいろな病気にかかりやすくなります。新型コロナウイルスも免疫の低下で罹患しやすくなる病気の一つです。休みの間でも、規則正しい生活習慣を送ることで免疫力を高め、心身ともに健康でいられるようにしましょう。

### 早起きをする

休み中でも学校がある時と同じ時刻に起きましょう。



### 朝食を食べる

朝食は午前中の元気の源です。朝食と昼食が一緒にならないようにしましょう。



### 早めの就寝

夜更かしをせず、6時間以上睡眠がとれるように早めに布団に入りましょう。



### 学習時間の確保

毎日計画的に学習を進めましょう。自分の中で時間割を決めましょう。



### 決まった時間に夕食

寝る3時間前には晩ご飯を済ませましょう。



### 適度な運動

気分転換にちょっとストレッチや運動をしましょう。1日30分～60分程度体を動かしましょう。





## …健康診断について…



五月末まで臨時休業期間が延びたことで、予定していた健康診断の日程が大幅に変更します。現在、校医さんを含めた関係機関と日程を調整しておりますので、決定次第、連絡をさせていただきます。



## 心と身体は大丈夫？

先の見えない不安な状況や行動制限のある中で生活していると、自分でも気づかぬうちにストレスがたまり、心身の不調が起こってくる可能性があります。今、自分の心や身体は元気ですか。少し今の自分を振り返ってチェックをしてみましょう。

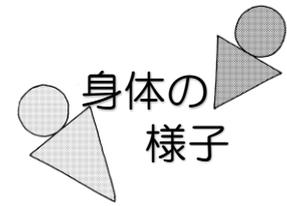
### 心の健康チェック

- 不安がある
- 心配事がある
- イライラする
- 落ち着かない
- 気分の落ち込みがある
- 1人であるのが怖い
- 集中できない
- 意欲が出ない
- ずっと緊張している



### 身体健康チェック

- 疲れがとれない
- 夜に眠れない
- 頭痛がする
- 肩が重たい
- 体の痛みがある
- めまいがする
- 腹痛がする



チェックをしてみたら、意外に多く当てはまってしまったという人はいませんか。そんな人は自覚はないけれども疲れやストレスが溜まってきています。通常ならば、そんなときは気分転換のリラックスがおすすめですが、今は外に出られなかったり、友達と会えなかったりとなかなか気分転換ができませんよね。

もし、もう限界！辛い！という人がいたら、私たちのいる学校に連絡をしてください。誰かに話すことで少しは気分が晴れるかもしれません。悩んだり、ストレスをため続けたりしてしまうのであれば、遠慮をせずに連絡をくださいね。待っています。

