

2020年4月24日

保健だより 4月

日出学園中学校・高等学校 No.188

新入生のみなさん、入学おめでとうございます！在校生のみなさん、進級おめでとうございます！新型コロナウイルス感染症の影響で、このような形での挨拶となり、とても残念です。ぜひ臨時休業中にエネルギーチャージをして、次に登校する際には元気な姿をみせてください。みなさんに会えるのを楽しみにしています。

臨時休業中のみなさんは、健康的な生活を送ることはできていますか？不要不急の外出自粛などの制限が多くあるかもしれませんが、そのような状況下でも、できることは沢山あると思います。ぜひ今回の保健だよりを参考に、一日一日を意味あるものとなるよう過ごしてください。

また引き続き、手洗い、マスクの着用を含む咳エチケット、マスクの着用などの感染予防、毎日の健康観察、最新情報の収集を日々行い、一人一人が感染拡大防止に努めましょう。

新入生・在校生のみなさんへ

こんにちは！私たちは保健室の養護教諭です！

のぐち まりあ
野口 満里亜

みなさんが充実した
学園生活を送れるよう
サポートします！



早く名前をおぼえたいので

〇年〇組の
〇〇〇〇です！

名前と用件を
話してくれると
うれしいです☆



さいとう みほ
齋藤 美保

気になることや
心配なことが
あれば相談しに
来てください！



～今年度お世話になる学校医の先生方のご紹介～



中学校内科 鈴木 健 先生 高校内科 上白土 洋俊 先生

中高耳鼻科 星 慎一 先生 中高眼科 津山 弥生 先生

中高歯科 東京歯科大学市川総合病院 歯科医の先生方



学校保健安全法に基づき、毎学年、6月30日までに実施することとなっている健康診断ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により法律の改正がありました。今年度に限って年度末までの間に、可能な限り速やかに実施することとなっております。日程が決まりましたら、後日お知らせいたします。

日々、健康調査にご協力いただき ありがとうございます！

在校生も新入生も、突然このような状態となり、対応に戸惑っているところだと思います。中には3週間程が経過し、インターネットを使うことに慣れてきた人や、毎日家庭学習する習慣がついてきたという人もいるかもしれません。毎日の健康調査も同様だと思いますが、毎日続けていくと習慣化していきます。健康調査に限らず、まずは、いろいろ工夫して早期に習慣化しやすい環境を整えていくことも大切かもしれませんね。

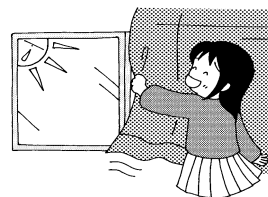
今回、健康調査の回答にある不安や疑問にお答えします!!

① 生活リズムの乱れ・曜日感覚を失う

- ・夜型の生活を改善したい人は、早寝よりも、早起きを第一の目標としましょう。早起きの時間の目安は、学校へ登校する時と同じ時間がおすすです。目覚まし時計を遠いところに置いておく、カーテンを少し開けておく、家族の協力を得るなど工夫をしてみましょう。目を覚ましたら、カーテンを開け、光をいっぱい浴び、空気の入替えをしてみましょう。そして3食しっかり食事をとりましょう。
- ・曜日感覚を失ってしまうという人は、ゴミ捨ての手伝いをしたり、曜日別に学習する教科を分けたりするのも、曜日を意識するきっかけとなるかもしれません。

② 運動不足・体力低下

- ・体育科から配信されている室内でできるストレッチ・ダンス・トレーニングの動画を参考にして体を動かしてみましょう。
- ・お風呂掃除や床掃除など家事のお手伝いもおすすです。
- ・勉強やゲームなどでずっと同じ姿勢で過ごさず、1時間に1回は肩回しなど軽いストレッチをしてみましょう。



③ ストレスが溜まり、イライラしたり、無気力になる

- ・何が原因か分かっているストレスと、無意識に溜まっているストレスと様々だと思います。また症状としても、イライラする、無気力になるなど様々だと思います。ストレスが溜まっている時、相談室からのメッセージにもありましたが、まずは深呼吸がおすすです。ポイントとしては、まず息を吐ききってから、大きく息を吸い、ゆっくりと吐き出しましょう。
- ・誰かと話をする中で、自分の不安・不満など思いを吐き出すことも大切です。
- ・1日の中で好きなことをする時間を自分なりに設定してみましょう。



④ 課題や学校からの連絡で疑問点があっても、解決方法が分からない

- ・Googleclassroomに登録済みの人は先生へGメールで連絡する。
- ・毎日行う健康調査は、先生も毎日確認しているので、そこでメッセージを残す。
- ・学校へ電話をする。

