

保健だより☆えがお

令和3年5月8日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 2

濃さを増す若葉の緑や色鮮やかな草花がきれいな季節になりました。風や日差しも柔らかく、過ごしやすい時季です。外に出て深呼吸をすると気持ちよく、心が軽くなるようです。新年度になり、緊張した日々を過ごしてきた人も、深呼吸でリフレッシュしてみるのもいいかもしれませんね。



新型コロナウイルス対策の強化を！～「命と健康、心」を守るために～

全国・本県でも新型コロナウイルス感染症の感染拡大が広がっています。変異株や感染力の強いウイルスが猛威を振るっている状況です。このウイルスは、マスクありの会話でも感染するなど、とてもうつりやすく、世代を問わず感染が急増しています。感染予防のレベルアップを徹底し、今一度、感染対策を考えた行動をしましょう。

○朝の検温を必ず行い、自己の健康観察を行うこと。

⇒発熱がある場合、鼻水や咳、味覚・嗅覚異常などの症状がある場合は登校しないこと。



○登下校も含めて、「マスク着用」を徹底すること。

⇒マスクを外す瞬間をウイルスが狙っています。特に、会話をする時には必ず着用すること。

○「三つの密（密閉、密集、密接）」を徹底的に避けること。

○可能な限り、人と人との感染防止距離（概ね2メートル）をとること。

○食事の場での感染が拡大しているため、会話中の会話を控えること。

○こまめな手洗いや手指のアルコール消毒を徹底すること。

⇒石けんによる正しい手洗いは消毒液よりも効果があると言われています。



○こまめな換気を徹底すること。

マスクを
正しくきちんと
捨てよう！

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防にもなります。

外すときはひもを持つ



ナイロン袋に入れて口をしぼり、ゴミ箱に捨てる

マスクを捨てた後は手を洗う



保健室からの連絡



5月末まで、定期健康診断が続きます。健康診断の結果、「受診のおすすめ」をもらった人は、病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。より健康で生活を送るためにも、早めの受診をおすすめします。早めに受診すれば、治療期間も短くてすむことにもつながります。

ストレスと上手につきあおう！

新年度が始まって一ヶ月。環境が変わると新しい出会いがありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。

私たちは、ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうタイプと、カッとなりやすいタイプがあります。自分がどちらのタイプかを知って、ストレスと上手につき合しましょう。

悩んでしまうタイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまい落ち込むことがある
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カッとなりやすいタイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

そんなあなたへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になります。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかもしれません。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きに捉えるきっかけになるかも。

白と黒の間を考えよう

「よい」「悪い」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不安を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようにになれば心に余裕ができます。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違う見方をしてみると心が軽くなるかも。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

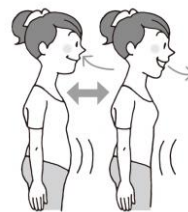
体を動かす



好きな音楽を聞く



腹式呼吸をする



気持ちを書き出す



周りの人に相談する



のんびり過ごす時間をつくる



保健室のひとりごと



GWも終わり、通常の学校生活に戻りました。昨年と同様、家で過ごすことが多かったと思いますが、どのように過ごしましたか？

新年度がスタート一ヶ月。ちょうどこの頃は、心も体も疲れ気味かもしれません。保健室では、みなさんのサポートをしたいと思っています。気軽に保健室へ来てくださいね。誰かに話すことで心が満たされるかもしれませんよ。