

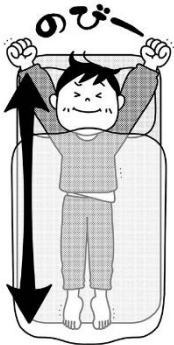
ほけんだより12月

令和2年12月7日
船橋市立行田中学校
保健室

2020年も残すところ1ヶ月をきりました。今年は、新型コロナウイルス感染症の流行によって異例の事態が起こり、たくさんの不安や心配事があったかもしれません。しかし、このような状況だからこそ自分の健康保持に努めたり、周囲の人との関わり大切さや、ありがたみに気づいたりしたのではないのでしょうか。

この1年は、みなさんにとってどのような1年でしたか。この世の中がどのような事態になっても、みなさんの2020年は1回きりです。日々成長し、一日一日を大切に、健康に過ごしていきましょう。

冬休みも早寝・早起きをして充実した1日を過ごしましょう！



布団から出たくない
そんな朝は…

布団の中で
ストレッチ♪



カラダが温まって、
出やすくなりますよ ♪

寒さが増してきましたね。

朝、なかなか布団から出られずに困っている人はいませんか？冬休みも、学校が休みだからといって、夜更かしや二度寝ばかりしてはもったいないです！『早起きは三文の得』というように、朝はすっきり目覚めて朝日を浴び、体内時計を整えたら、きっと良いことがあるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスと、インフルエンザの 感染症予防対策はほとんど同じです！！

「新型コロナウイルスとインフルエンザは同時には流行しない」という情報もありますが、感染症予防をするに超したことはありません。今まで行ってきた感染予防対策を徹底し、この冬も健康に過ごしていきましょう。

もしも、インフルエンザにかかったら…

以下のことを学校に教えてください。

- ①診断を受けた際に、検査を受けたかどうか
- ②インフルエンザの何型と診断されたのか
- ③現在の症状（様子）、登校可能日等

※インフルエンザの出席停止期間は、『発熱してから5日が経過し、かつ解熱してから2日経過していること』です。



ひといつしよ
人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

ひとと
ひととの距離をとる
(人混みは避ける)



せっ
せつ
石けん
で手洗い
(定期的にごまめに)



えいじょう
えいじょう
栄養や睡眠をしっかりと
体力をつける

★インフルエンザについて、行田中HPにも掲載しました！ぜひ、見てみてくださいね！★

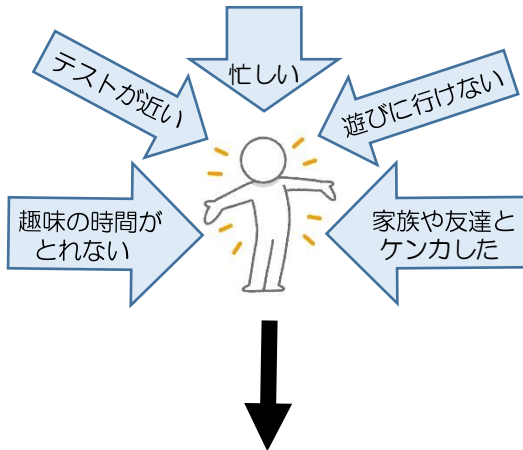
▷▷▷<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0002/gyouda-j/0003/p016966.html>

ストレスを感じるのはいいこと？悪いこと？…

私たちは、普段から何かしらの“ストレス”を感じながら生活しています。

日常的に感じる小さなストレス（お腹が空いたり、何かに挑戦する時に緊張したりすること等）は「自分が生きていくために、すべきことをしなくてはならない」という危機感を与えてくれるいいストレスです。

ストレスの例



一方、自分の意思とは無関係に、「やらなくてははいけない」「頑張り続けなくてはならない」といった自分を追い込むようなストレスは悪いストレスです。このストレスが長期間続くと、心やからだの調子をコントロールする「自律神経」が乱れてしまい、心とからだからSOSのサイン（ストレス反応）が出てきます。

自分のストレス反応の現れ方を知っておくことや、自分に合ったストレス解消方法があると、ストレスをためにくくなります。

以下のストレス解消方法も、参考にしてみてくださいね。

ストレス反応と解消方法の例



【身体的症状】

- ・頭痛
- ・腹痛
- ・だるい
- ・不眠
- ・気持ち悪い
- 等

【身体的症状に
出やすい人】

からだを休めて疲れをとりましょう。

- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・ゆっくり眠る時間をつくる
- ・ストレッチ等で体をほぐす
- 等

【心理的症状】

- ・不安
- ・怒り
- ・落ち込み
- ・悲しみ
- ・何もかもが嫌だ
- 等

【心理的症状に
出やすい人】

気持ちをリラックスさせ、ひとりでゆっくり過ごしましょう。

- ・好きな音楽を聞く
- ・好きな本を読む
- 等

【行動の変化】

- ・過食
- ・物にあたる
- ・朝起きられない
- ・人を不快にさせる言葉を言ってしまう
- 等

【行動の変化に
出やすい人】

イライラのエネルギーを上手に発散しましょう。

- ・好きなスポーツをする、観戦する
- ・歌を歌う
- ・楽器を演奏する
- 等

★誰かに話を聞いてもらうことも、ストレス解消方法の一つです！

一人で悩まずに、友達や家族、先生等、信頼のできる人に思い切って話をしてみましょう。自分の思いを相手に伝えることで、不安が解消されたり、心が軽くなったりします。保健室の先生にも気軽に相談してくださいね。