

保健だより

4月

帝塚山学院
中学校高等学校
保健室

日々の過ごし方について

みなさん、こんにちは。帝塚山学院中学校高等学校、保健室からのおたよりです。みなさんは今、どのように毎日を過ごしているでしょうか。

新型コロナウイルスによる感染症は、今もなお、世界中で感染拡大が続いており、多くの方が、初めての事態に大変な思いをしています。みなさん自身も、今後に向けた不安や心配ごとを抱えているのではないのでしょうか。

今回は、「日々の過ごし方」について、心と体の健康を保つためのヒントをまとめました。何度も聞く内容かも知れませんが、今一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

✓ 正しくできていますか？

規則正しい生活を心がけよう！



十分な食事と睡眠時間を確保し、適度に運動もしましょう！

手は正しく洗えていますか？



食事の前、トイレの後、外出から帰った後は、正しく手を洗いましょう。

正しくマスクつけていますか？

顎や鼻が出ている人
顎にかけている人は
いませんか？



咳エチケット守れていますか？



咳をする時は
鼻や口を必ず覆い
マナーを守ろう！

✓ 3つの【密】を避けよう！



換気の悪い密閉空間



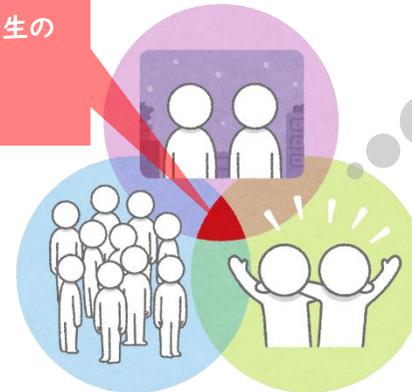
大勢がいる密集場所



間近で会話する密接場面

上記のような条件が重なると…

3つの条件がそろった場所が
クラスター（集団）発生の
リスクが高い！



外出せず、
家の中でも
できることは
ないかな？

- ✓ このような場所へ行くことを避け、換気を定期的に行い、人と人との距離を保つようにしましょう。
- ✓ 日頃の生活の中でも、3つの【密】が重ならないように工夫しよう！
- ✓ 共同タオルの使用を避け、個人で使用しましょう。

☑ 「心」の健康について

突然の自宅待機や休校措置になると、心に様々な感情や反応が生じることがあります。このような気持ちがあらわれても、おかしいことではありません。

自分自身の体調や将来のことについて不安になる。



自由が制限されることで怒りや不安を感じる。



イライラすることが多くなったり、怒りっぽくなる。



周囲の人が感染していたらどうしようと不安になる。



自宅待機や行動自粛で、他人との交流が制限されているため、孤独や寂しさを感じる。



☑ 元気な心を保つために、おすすめすること



💡 **体調について、落ち着いて客観的にみてみよう!**

毎朝体温を測るなど、普段から体調の変化などを落ち着いて確認してみよう。

💡 **感情をありのまま受け止めよう!**

自分の心の状態や、今必要なことは何か自分自身と対話する時間を持ちましょう。

💡 **つながりを維持するよう努めよう!**

家族や友人と直接会えなくても、電話など連絡をとることが良いでしょう。

☑ 避けた方がよいこと

- ❌ 一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- ❌ 新型コロナウイルスに関する情報や、ニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- ❌ 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。

みなさん一人ひとりの健康を願っています。
すでに実践していることもあると思いますが、自分がうつらない、他の人にうつさないためにも、今、自分ができることや健康管理に努めましょう。
次回の登校日、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています!