

ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室
2020年5月12日 NO.1



4月6日の始業式・入学式より早いもので、1カ月も過ぎました。新しい学年となり、期待と不安が入り混じっていることでしょう。5月は急に気温が上がることで熱中症の予防もしましょう。

5月の保健目標は、「生活リズムを整えよう」です。生活実態調査を本日より実施します。感染症予防のためにも、規則正しい生活をし、免疫力を高めましょう。

また、身体だけでなくこころのケアも大切です。以下を参考にし、やってみましょう。

新型コロナウィルスに負けないために～リラクゼーション編～

ちょっと疲れてきていませんか？いつもの自分と、ちがうところありませんか？
チェックしてみよう。いくつあてはまるかな？

気持ち 気分が落ち込む そわそわする
怒りっぽい 何もやる気がしない
行 動 食べすぎ 食欲がない
からだ 頭痛 腹痛 眠れない



「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に

たとえば、

- ① 休むときにはしっかりと休む。
- ② 食事をきちんととる
- ③ 少しでも運動をする
- ④ 家族や友だちと話す



*方法①

～ いつでも、どこでも深呼吸 ～

- ① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って
- ② 口からゆっくり6秒かけて息をはききります

息をはききるような動作も効果的！！

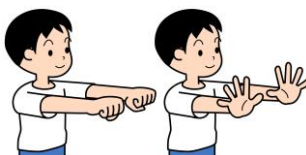


*方法②

～ いつでも、どこでも手をギュウ～

- ① 手をグーにしてギュウーとにぎって・・・
- ② ふっと手の力をぬきます

手がじんわりあたたかくなってきます



*方法③

～ いつでも、どこでも音さがし～

- ① テレビの音は、内容がわからないくらい小さくします
- ② 目を閉じて、耳をすましてみよう。どんな音が聞こえますか？いくつありましたか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで1分間聴き続けてみましょう。

そわそわして落ち着かない時にためしてみよう！！