

# 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ヶ月も過ぎました。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事です。以下を参考にし、やってみましょう。

## しんがた ま へん 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～

ちょっと疲れていますか？いつもの自分と、ちがうところありますか？  
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！！

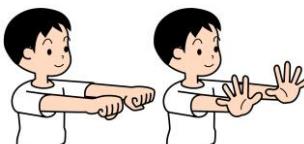


### \*方法②

～ 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  
も音さかし～

- 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  
してみましょう。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  
時にためしてみて！！