

ほんにいよいよ 5月 2021 長尾西中 保健室

緊急事態宣言が延長されました

5月には、クラブや行事がいっぱいあったのにどんどん後回しになっています。学校も宣言の延長で、長いコロナとの戦いに変化が出てきました。学校生活で、みんなで協力して、準備している体育祭や校外学習を実施できるようにしましょう。

1. 朝の検温ータブレット入力がスムーズになってきました。お休みの人も家から入力してくれたいです。休日も入力した置きましょう。タブレットの調子が悪いときはフォーサイトを利用しましょう。
 2. マスクをする一時々登校時に忘れている人を見かけます。家を出るとき口に手を当てマスクの確認をしましょう。「体育での紛失」「鼻血や鼻水で汚れる」などで予備を持ってない人が目立ちます。予備マスクを必ず持ってきてましょう。
 3. 密を避ける一学校生活で一番難しいところです。友達とのおしゃべりは、正直を避け横並びですなど工夫しましょう。聞こえるくらいの音量で話しましょう。叫ぶのはやめましょう。
 4. 手洗いと消毒一登校したら手洗い後教室へ。移動教室など教科によっては消毒をすることもありますので、協力してください。下足場や運動場など外の水道にも石鹼をおいてあります。こまめな手洗いをお願いします。MYタオルも忘れずに！消毒液のふざけた使用が数件ありました。残念です。石鹼も消毒液も学校予算で購入しています。正しい使用をしましょう。
 5. マスクを外すとき一食事や体育・クラブなどのときにマスクを外しますが、ここが一番の感染リスクです。食事のときは、飛沫ガードをして、静かにしゃべらずに食べ、食事が終わったらすぐにマスクをしましょう。
 6. 清掃時間一コロナ感染拡大防止で清掃の仕方に注目がありました！長尾西中では、ずっと行っているのですが、「普段清掃での水拭きをしっかり行いましょう」「清掃後に手を洗おう」となりました。ここしっかりがんばりましょう！
 7. 体調管理一すでに自分の平熱はわかったと思います。微熱や体調不良時はまずお休みしてください。とりあえず登校した…的人がいますが、早退することになることが多いです。変異株の感染力は強いですから自宅で安静にし、様子によっては受診をしましょう。

—歯科検診日程変更のおしらせ—

5月27日(木)、28日(金)に予定しておりました歯科検診ですが、緊急事態宣言の延長により検診の延期になります。

6月24日(木) 3年と1年1cと2c

6月28日(月) 2年と1年3c~5c

8:45~ 遅刻お休みのないように!

体育でリレーの練習が始まつてから、「頭痛い！」「気持ち悪い！」「しんどい！」の人が、よく来ます。体育祭本番まで、体力をつけ体調を整えましょう！





新学期が始まって1ヶ月がたちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんあります、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。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみよう。

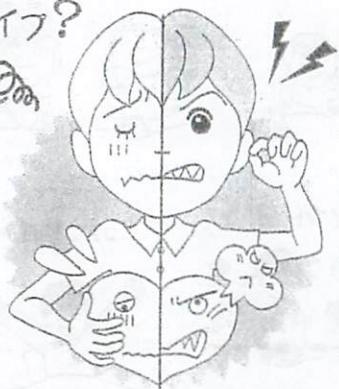


ストレスと上手につきあおう！

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさん
タイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまつて落ち込むことがある
- 起こつてもいい思い出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



カリカリさん
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

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう
目標は難しそうなものよりも、少しんぱ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積み重ねれば、気持ちは少し楽になりますよ。不思なことを紙に書いてみると、頭の中が整理できるかも。

「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。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう
「よい」「わるい」を原理に決める必要はありません。どちらかだけ判断するとストレスになることもあるので、総じてみましょう。



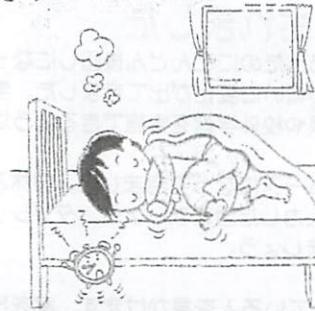
【ありがとう】を探そう
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

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。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



あとちょっとだけ…



起き時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？

朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

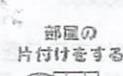
ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や背がこりたりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまふこともあります。おうちで使い方のルールを決めましょう。

自分で合った
ストレス解消法を見つめよう

例えはこんな方法があります



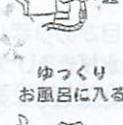
友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る



もうちょっとだけ…



やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。