

ほけんだより 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—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いただけます。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—時々登校時に忘れている人を見かけます。家を出るとき口を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ましょう。
3. 密を避ける—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、正座を避け横並びにする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—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鹸をおいてあります。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。石鹸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. マスクを外するとき—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—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、ずっと行っていることですが、「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—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…の人がいますが、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。

一歯科検診日程変更のお知らせ

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！

【検診検査予定】

5月19日検尿三次
 6月3日耳鼻科検診
 1年生のみ
 18日心臓検診(心電図)
 7月2日心臓検診(診察)

体育でリレーの練習が始まってから、「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!!



マスクをきちんと捨てよう

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染防止になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはせず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

自転車 安全利用 推進月間

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って安全に利用しましょう。

安全運転 信号無視
 二人乗り、横に並んで走る

マナーを守って社会を楽しく乗りましょう



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が、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。

内科 健康診断 視力

受診のおすすめをもらった人は

病氣や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。早めに受診すれば治療も早く終わられます。

アレルギーの前!

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...



出 長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せんか? 朝ごはんは1日の元氣のもとです。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 ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。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」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ?

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って落ち込むことがある
- 起こってもいない悪い出来事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がち



カリカリさん
タイプ

- すぐにカッと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がち



自分に合ったストレス解消法を見よう!

例えば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...



お やつをだらだら食べていると、むしろ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...

睡 眼不足は、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。

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

目標は難しすぎるものよりも、少しがんば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一歩一歩取り組めば、気持ちも少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも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」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、紙に考えてみましょう。

「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努力す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原してみると心が軽くなることも。

