

ほけんだより 4 がつ

2020年4月20日(月) 北中城中学校 保健室

4月の保健目標

自分の健康状態を

知ろう



新型コロナウィルス感染拡散防止のための休校が始まって2週間が過ぎました。みなさんは毎日どう過ごしていますか？

「ひま」「することない」「ふとった」「たいくつ」「ねむい」「やせた」
「つまらない」「さみしい」「おちこんでいる」「コロナにかかったら
どうしよう」「イライラする」・・・いろんなつぶやきが出てきそう。

これまでの春休みや夏休みのように、「部活動でつかれた！」「友達と遊びに行く！」「家族と旅行！」等、充実した当たり前のことできれいです、毎日家の中で制限のある生活。そんな毎日を過ごすと、あなたはもちろん、家族みんなストレスがたまってきます。自分が「ストレスがたまっている」ことを意識して、休校後半は、「僕・私のストレス軽減作戦」を実行してみませんか？



★ストレス軽減作戦のヒント！

1. 規則正しい生活



早寝して決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる

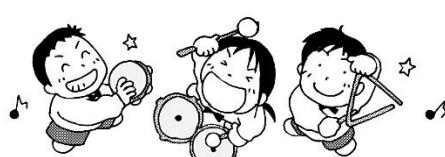


決まった時間に排便をする

2. 適度な運動やリラックスできる時間の確保



家の周りを走る！



家にある楽器を兄弟で演奏する



完コピするまでおどりまくる！

ストレス・ストレス・ストレス…



その他にも・・・

- ・アプリでおうちカラオケ♪
- ・ドラマや映画を見て「涙活」
- ・大好きなお菓子をつくりまくり、たべまくる！
- ・縄跳びをする
- ・バットやラケットの素振り・・・

3. 新型コロナウィルスに関するテレビなどをみて気持ちがしんどくなるときは、あまりみない。

4. 家族や友達と話す時間をもつ

家族でチャレンジ！



家族一緒にごはんを食べる

小さい頃の写真を見ながら、昔話

に花を咲かせる

一緒にごはんをつくる

おうちキャンプをする

ジェンガやUNOをする

5. 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談する。

1日何時間使ったかな?毎日チェックしてみよう。夜遅くまで使って、朝起きるのがつらいみなさん、使う時間帯も意識してみましょう。スマホは上手に使うと素晴らしいアイテムです。スマホに振り回されたり使われたりしない、北中生になりましょう。



ケータイ スマホ 依存度CHECK!!



<input type="checkbox"/> 食事中も	<input type="checkbox"/> 深夜も	<input type="checkbox"/> トイレにも	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> 忘れると不安	<input type="checkbox"/> つぶやきまくり	<input type="checkbox"/> 歩きながらも	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る

保護者の皆様へ

現在の状況では子どもたちに、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・イライラする
- ・怒りっぽくなる・けんかが増える・スマホにのめり込む 等

子どもたちは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴え（欲求）を聞いて、気持ちを受け止め優しく話しかけ、安心させてください。可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、担任や教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラー等にご相談ください。

北中城中学校 TEL: 935-3979



朝の健康観察をお願いします。
カゼ・インフルエンザの強——い味方、「マスク」
色・柄・形いろいろ。
楽しんで予防しよう♪

引き続き、家庭での検温と健康観察の実施をお願いいたします。登校するときは、検温・健康観察シートを学校に提出してください。