

ほけんだより

令和2年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、緊急事態宣言が延長され、学校の臨時休業が続いています。不要不急の外出を控えるなど家の中で過ごす時間が増え、運動をしたり、人と会話をしたりする機会は減っているのではないのでしょうか？ みなさん、心と体の調子はいかがですか？

これからも継続した感染症対策がかかせませんが、それとともに自分の心と体の健康を保つことが大切です。食事・睡眠・適度な運動など基本的な生活習慣を整えて免疫力をアップさせましょう。

☆感染予防のために

- ・3密（密閉・密集・密接）を徹底的に回避しましょう。
- ・朝夕の体温測定と健康観察をし、「健康観察表」に記録しましょう。
- ・咳エチケットやマスクの着用、手洗い石鹸を利用した手洗いをしましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。
- ・新型コロナウイルスに感染したとき、濃厚接触者と特定されたとき、PCR検査を実施するときは、学校に連絡してください。
- ・国から示される指針に基づいて、発熱やだるさ、息苦しさがあるときなどは「健康観察表」に記載している相談窓口ご連絡してください。

☆熱中症にも気をつけて

暑くなってきましたね。

暑さに体が慣れていないと、熱中症にかかりやすくなります。

○こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか弱い

○予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- ・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- ・しっかりと汗をかくておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



ストレスが大きくなると・・・

こんなSOSに要注意



- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・急に泣き出してしまう
- ・気分が落ち込んでやる気が出ない
- ・頭、肩、おなかが痛くなる
- ・ぐっすり眠れない
- ・食欲がなくなったり食べ過ぎたりする

朝型生活に変えたいのよ... なかなか眠れないときには

眠る前にお風呂に入って体を温める

日中によく体を動かしておく

布団に入ってからいろいろなことを考えない

眠る前にスマホやパソコンを使わない



腹式呼吸法

ストレスを感じたときや緊張したときに試してみよう

鼻からゆっくりと自然に息を吸う。おへその下に軽く手をあてて、おなかをふくらませるように。

少し息をとめる。

ゆっくりと口から息をはき出していき。おなかをへこませるように。 ※数回、もしくは5～10分間、くりかえしてみよう

息をはくときにリラックスする効果がある



臨時休業中でも、不安なことや相談したいことがある場合は、学校に連絡してください。また、徳島県内の公立学校の児童生徒を対象に教育相談窓口があります。

OSNSを活用した「とくしま『生徒の心の相談』2020」

開設期間：令和2年5月5日（火）から

令和3年3月24日（水）

受付時間：午後6時から午後9時まで

※右のQRコードで友だち登録すると

LINE上で相談可能



○24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310