



暦のうえでは「立春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています🐸 ポカポカと暖かい春の訪れが待ち遠しいですね❄️ 寒いとついつい背が丸まり、温かい室内で過ごしがち…。室内でも外気を取り入れ換気をするとともに、室内外で元気に体を動かして背を正し、身体を芯から温めて活動的に過ごしましょう♪



## ～ 生徒保健委員会からのお知らせ～

1月18日（火）の放課後、3学期 生徒保健委員会 を開催しました。

**3学期の活動目標** は、「**手洗い・消毒・換気をする**」です。

新型コロナウイルスだけでなく、感染性胃腸炎などの感染症や風邪を引きやすい時季です。

石けんによる手洗いや教室の消毒・換気などを保健委員の皆さんを中心に、しっかりと行うようにしましょう。

その他の活動内容は

- ①シャボネット液・アルコール消毒液の補充
- ②傷病者発生時の補助
- ③AED・担架・車いすの点検
- ④女子トイレの生理用品の補充 などです。

3学期もよろしくお願ひします☺

トイレの後、石けんによる手洗いができていますか？

以前に比べて石けん液の減りが少ないように見受けられます。

特に、学校や塾など不特定多数の人が利用する場所のトイレでは、石けんによる手洗いを心がけましょう。



## 📣 保健室からのお知らせ 📣

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校時など）において、ケガ等で病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。

該当する人は、保健室まで申し出てください。必要書類をお渡しします。

※請求の时效は、**2年**です。早めに請求しないと医療費の給付が受けられないことがあります。

学校が休みの日も  
入力を忘れずに！

## 健康観察について

毎朝7時に配信されるClassi「健康観察アンケート」で、昨晚と今朝の検温・風邪症状のチェックをして報告してください。可能であれば、検温アプリ等を活用して、自分でも記録に残すようにしてくださいね！（Classiの不具合等で報告できない場合は、各自で記録用紙を取りに保健室へ来てください。）

- ❄️ 発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❄️ かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218〔24時間体制〕）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- ❄️ 健康観察の記録は、医療機関を受診する際に経過をみることで、大切に保存しておきましょう。

**少しでも体調に不安を感じる日は、無理をせず、自宅でゆっくり休養してくださいね☆**

# ストレスとうまく付きあえていますか？

## ストレス…こころを感じるプレッシャーのこと

何とかうまくやっついていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。多少のストレスがあった方が集中力とやる気が高まって、持てる力が発揮しやすいという良い面もあります。

しかし、強いストレスがかかった（又は複数のストレスが重なった）状態が続くと、疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは、みんな自然な反応です。ところが、ここでさらに頑張りすぎてしまうと、調子を崩してしまいます。



## ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、どんな気持ちになりますか？ どんな行動をよくするのでしょうか？

私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子を崩しているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。特に、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。また、自分の友人のストレスに気づけるように、心がけておきましょう。

### ♡ こころのサイン ♡

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる

### ◇ からだのサイン ◇

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

## ストレスは早めの対処が大切！！！！

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。ひとりで我慢しないで、友達や家族に話しましょう。また、自分でできるストレスケアにトライしてみるのもオススメです。誰かに話したり、休養をとったりすることで、こころも体も軽くなっていくなら、自分でコントロールできる範囲といえそうなので、まず心配ありません。もしも、不眠が続く、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、という時はひとりで頑張ろうとしないこと。その時は、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。



**セルフケアの方法は人それぞれ。自分に合った方法を持っておこう！**

## ～心と体のセルフケア～

\*ここで紹介する方法は例です



### 体を動かす

軽いランニングやサイクリングなどの有酸素運動がお勧め！  
1日20分を目安に継続を！

### 今の気持ちを書いてみる



ノートやスマホに自分の気持ちをありのままに書く！  
※人に見せないことが前提  
文章でなくイラストや落書き等でも◎

### 腹式呼吸をくりかえす

- ①おなかに手を当てる
- ②脳内で3秒数えながら、ゆっくり口から息を吐く
- ③同じように3秒かけて、鼻からたっぷり息を吸う

### ☺失敗したら笑ってみる☺

「やっちゃった自分」を笑い飛ばそう！※決して悪ふざけなどとはイコールではありません

### 音楽を聴く 歌を歌う

音楽は、ごく自然に人のこころと体を癒やしてくれます  
今の気分に合った音楽を選択しよう♪



\*5～10分繰り返す  
息を吐く→お腹がへこむ  
息を吸う→お腹が膨らむ

