



体調管理と感染症対策を心がけよう！

千葉市立轟町中学校 保健室

(令和2年10月19日)

2年生の校外学習、3年生の修学旅行、学年ごとの合唱コンクールなど、今月は行事がたくさんあります。準備や練習でがんばりすぎて体調を崩すことがないように、疲れた時は休養優先で体調管理をしっかり行い、今まで以上に感染症対策に気を付けましょう。

①睡眠時間6～8時間 疲れを翌日に持ち越さない	②朝ご飯をしっかり食べて 水分と栄養を補給	③いつもと違う症状がある場合 無理せず家で様子を見る
④発熱したら病院を受診 行事の参加について相談	⑤解熱剤を使わずに、平熱が 24時間経過してから登校	⑥学校でいつもと違う症状が 出たらすぐに申し出る

あなたの視力は大丈夫？目に優しい生活を！

7月に行った視力検査の結果、視力がB以下の人に眼科受診のお勧めを配付しましたが、受診済みの人はまだ36人(15.2%)しかいません。視力低下をそのままにすると、黒板を写すのに時間がかかったり、シュートが決まらなかったりと、勉強や運動で損をすることが多いので、早めに受診して適正視力を保ちましょう。すぐに受診できない場合は、目に優しい生活を心がけて、視力低下を防ぎましょう。

前髪が目にかかる	長時間ゲーム	暗いところで本を読む	夜更かし
切るかピンでとめる	時間を決めて休憩	電気をつけて本を読む	十分な睡眠

あなたはどのタイプ？ やってみようストレスチェック！

がんばってもなかなかうまくいかない時、あなたは不安な気持ちになりますか？それともイライラしますか？同じ出来事（刺激）でも、心や体に現れる反応は人それぞれで、心や体に影響を与える刺激のことをストレスと言います。まずはストレスチェックで、自分はどんな反応が出やすいタイプなのか確認してみましょう。3段階の数字にひとつだけ丸をつけて、各グループの合計点を出し、一番点数が高かったタイプが自分のタイプです。また、タイプ別にお勧めの対処法があるので、是非試してみてください。（参考：健 2017 年2月号）

	チェック項目	いつも	時々	あまり	合計点
A タイプ	・頭が痛い	3	2	1	
	・体がだるい	3	2	1	
	・気持ち悪い	3	2	1	
	・眠れない	3	2	1	
B タイプ	・なんとなく悲しい	3	2	1	
	・なんとなく不安になる	3	2	1	
	・何もかもが嫌だ	3	2	1	
	・気持ちが沈んでいる	3	2	1	
C タイプ	・朝起きられない	3	2	1	
	・物に当たる	3	2	1	
	・食べ過ぎる	3	2	1	
	・嫌な言葉を言ってしまう	3	2	1	

Aタイプのあなたは… ストレスが 体に出るタイプ



・ゆっくりお風呂に入る



・睡眠時間を多めにとる



体を休ませて
疲れをとりましょう

Bタイプのあなたは… ストレスが 心に出るタイプ



・好きな音楽を聞く



・好きな本を読む



気持ちをリラックスさせて
好きなことを楽しみましょう

Cタイプのあなたは… ストレスが 行動に出るタイプ



・好きなスポーツをする



・好きな歌を歌う、演奏する



イライラのエネルギーを
上手に発散させましょう

ストレスをうまくコントロール出来ない時は、無理せず周囲にSOSを出しましょう！