

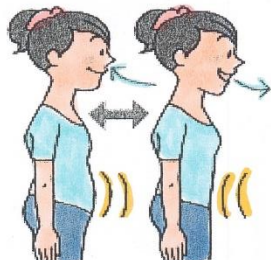
ほけんだより 5月

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年5月10日)

ゴールデンウィークが終わり、授業や部活動に加えて、様々な行事の準備で忙しい毎日が始まりました。やる事がたくさんある状態が続くと、体だけでなく心にも疲れがたまります。だるさや頭痛など体の疲れはわかりやすいのですが、心の疲れは自分では気づきにくいものです。「気分が落ち込む」、「不安や緊張を感じる」、「イライラする」、こんな症状があったら要注意！心が疲れているサインかもしれません。自分にあった方法で上手に解消してみましょう。



心が疲れた時にはこんな方法を試してみよう！

①体を動かす 	②気持ちを書き出す 	③周りの人に相談する 
④腹式呼吸をする 	⑤好きな音楽を聴く 	⑥のんびり過ごす時間を作る 

同居家族が発熱したら登校を控えよう！

1日目：同居家族が発熱、検査 発熱・PCR検査 登校を控える  検査2日前	2日目：同居家族が陽性 自分も濃厚接触者 陽性！ 濃厚接触者！  検査1日前	3日目：自分も検査 翌日陽性！ PCR検査 翌日陽性！  検査を受けた日
--	--	--

自分も陽性になった場合、検査を受けた日から2日前までさかのぼって学校での濃厚接触者の範囲を判断します。学年閉鎖や休校を防ぐには、同居家族が発熱した時点で登校を控えることが非常に重要です。登校のタイミングは同居家族の受診の際に主治医に相談を。

【学校外での感染事例】

- ・放課後や休日に友人宅で飲食
- ・放課後や休日に友人と飲食店で飲食
- ・社会体育参加時の車中で飲食
- ・登校中の車中でマスクを外していた
- ・換気の良くない部屋で長時間過ごした

【感染経路：R2年6月～R3年1月末文科省調査】

- ・小学校：家庭内感染63%、学校内感染4%
- ・中学校：家庭内感染79%、学校内感染8%

マスクを外した際の飛沫感染に注意が必要です。
飲食する場合は、向かい合わせや隣同士の席をさけて、会話を控えましょう！

*** ストレスと上手に付き合おう ***

同じストレスでも感じ方は人それぞれ。考え方のクセを知ってしなやかにストレスを受け止めよう。

①勉強やスポーツの成績を 他人と比べて落ち込む 	②起こっていない悪い出来事を 想像して不安を感じる 	③「どうせできない…」とすぐ にあきらめてしまいやすい 
①できそうな目標からチャレンジ 	②今できることを考える 	③出来ている事に目を向ける 
④すぐにカッとなって人のせいにしてしまう 	⑤相手の立場を考えずに物事を善悪だけで判断してしまう 	⑥相手のことを間違っている と決めつけてしまいやすい 
④白と黒の間を考えよう 	⑤不満よりも感謝の気持ちを 	⑥見方を変えてみよう 

*** 熱中症を予防しよう ***

まだそんなに暑くないのにもう熱中症？暑さに慣れていない時期にも熱中症は発生します。

①十分な睡眠としっかり朝食 	②風通しの良い服装 	③帽子をかぶる 
④汗をかいたらタオルで拭く 	⑤水筒でこまめに水分補給 	⑥体調悪化時はすぐ申し出る 

熱中症は予防が大切！事前の体調管理や水筒と帽子で、熱中症になりにくい行動を心がけましょう。