

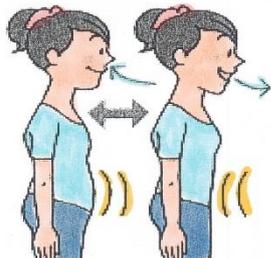
ほけんだより 5月

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慌ただ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！

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

同居家族が発熱したら登校を控えよう！

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

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。

<p>①勉強やスポーツの成績を他人と比べて落ち込む</p> <p>00点! テストの点数とれなかった</p> <p>00点! 上手にできない...</p>	<p>②起こっていない悪い出来事を想像して不安を感じる</p> <p>コロナに感染したらどうしよう...</p> <p>地震が起きたらどうしよう...</p>	<p>③「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい</p> <p>どうせ勉強しても点数はとれない...</p> <p>練習してもできないし...</p>
---	---	--

<p>①できそうな目標からチャレンジ</p> <p>まずは10点upを目指そう!</p> <p>毎日参加するのが大切!</p>	<p>②今できることを考える</p> <p>感染しないように予防できよう!</p> <p>地震が起きたら避難訓練したから大丈夫</p>	<p>③出来ている事に目を向ける</p> <p>点数とれなくても勉強したことは無駄じゃない</p> <p>練習を続ければ少しずつできるようになるかも</p>
---	---	--

<p>④すぐにカッとなって人のせいにしてしまう</p> <p>なんであの人マスクしないの?</p> <p>コロナに信じられない!!</p>	<p>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</p> <p>約束忘れるなんてひどすぎる!</p> <p>中学生だったから忘れるわけはないでしょ?</p>	<p>⑥相手のことを間違っていると思いつけてしまいやすい</p> <p>あいつはなにを言ってるんだ? 信じられない!</p> <p>あいつもできないわけじゃないの!?</p>
---	---	---

<p>④白と黒の間を考えよう</p> <p>マスクができない理由があるのかも</p> <p>会話を控えているから大丈夫</p>	<p>⑤不満よりも感謝の気持ちを</p> <p>たしかに忘れる時もあるよね</p> <p>いつも約束守ってくれてありがとう</p>	<p>⑥見方を変えてみよう</p> <p>もしかして間に合ってるのかも...</p> <p>次はもっと近くあいつを見てやろう</p>
---	---	--

*** 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。

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

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。