保健だより

東京女学館中高保健室
２０２０年４月発行
No.1

みなさん、元気にしていますか？

新型コロナウイルス対策による休校措置になりひと月が経ちました。みなさんどうお過ごしですか？

保健室では、みなさんが健康で、守られた生活の中で過ごせていることを願いながら新年度準備をしています。

刻々と変化していくこの状況に不安を感じたり、疲れが出ている人がいるかもしれません。

今はいろんな制限がありつらい時だと思いますが、この危機を乗り越えて、学校が再開したときにみんな元気に登校できるよう、自己管理に努めてほしいと強く願っています。

□生活リズムが乱れていませんか？

学校が休校だからと言って、遅くまで寝ていませんか？朝、太陽の光を浴びて体をしっかり目覚めさせましょう。毎日同じ時間に起床し同じ時間に就寝するように心がけてください。体内時計がくるってしまうと、やる気も起きず、だらだら過ごしてしまいがちです。決まった時間に３食とって、体を動かしましょう！目標を決めて自分の生活を充実させることを考えてみましょう。

□バランスよい食事をとっていますか？

免疫力を上げるためにバランスよい食事は不可欠です。自分で料理を作ってみるのもいいですね。その際には手洗いを忘れずに！

□毎日、体温を測って健康観察票をつけていますか？

毎日、自分の健康状態をしっかりと把握しましょう。いつもより熱が高い場合や風邪症状がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。複数の医療機関を受診するのはやめてください。発熱が４日以上続き、咳、強い倦怠感や息苦しさがある場合は、「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談してください。

□感染予防のために自分でできること、実践していますか？

石鹸を使っての手洗いやアルコール消毒、マスクを正しく着用すること、こまめに換気すること、不要不急の外出はしないこと、近距離で人と話さないこと等、積極的に実践していますか？

□無意識に顔を触っていませんか？

常に、目、鼻、口を触らないように、手を肩より上に上げないように習慣づけましょう。マスク着用も一定の効果があります。

□新型コロナウイルスの情報をずっと追い続けていませんか？

テレビやネット上には新型コロナ関連の情報があふれています。正しい情報を得ることはとても大切なことですが、情報が過多になると、不安や恐怖を必要以上に感じて振り回され冷静な行動がとれなくなります。また、時にデマやうわさが広がり、どの情報が正しいのかの判断が難しくなる時があります。信頼できる情報かどうか迷うときは、周りの大人の方にも相談するようにしてください。

□何もしないで１日が終わっていませんか？

外出はできなくても、家でゆっくりと読書をしたり、料理やお菓子を作ったり、音楽を聴いたり、パズルをしたり・・・普段できないことができるいい機会でもあります。自分だけの時間や家族と一緒の時間を楽しみましょう。マスクの在庫が少なくなっているご家庭では、マスクを手作りしてみてもいいですね。

□不安な気持ちを一人で抱え込んでいませんか？

家族や友だちと話して気持ちを共有しましょう。友だちとは会えなくても SNS でつながることでも安心できたり気分転換になったりします。これからどうなるか、みんなわからないのです。不安な気持ちは多かれ少なかれ誰にでもあるものです。みんなで支えあって乗り越えましょう。

どうぞよろしくお願いいたします。

みなさんのからだとこころの健康を見守り、サポートしていきます。
体調不良のとき、相談したいことがあるときには、遠慮せず保健室を利用してください。