

保健室



豊中市立第十七中学校

令和2年(2020年)4月②

先日学校から帰り道、一人の十七中生と会いました。「元気してる？」少し間をおいて『うん、まあ。』『どこに行ったの?』『その公園を歩いてきた。』『気分転換には、歩くのいいね。早くみんなに会いたいね。』『うん。』云々・・・ 短い会話(少し離れた位置で)でしたが、十七中生と会えてうれしかったです。

今年は暖冬の影響で、桜(ソメイヨシノ)の満開というのがなかったそうです。3月末に咲き始め、今になっても桜の葉が出ているのに少し花が残っている木がありますね。本来の姿ではないそうです。(八重桜などは花と葉が同時に見られます。)今は新緑の季節。木々の芽の色がきれいです。公園や近所を散歩の時、ちょっと木々に目をやって何かを発見して、気持ちのリフレッシュの一つになればと思います。



約2か月、長い休みで、不安やストレスを感じることもあると思います。「なんとなく体調悪いな・・・」と思っている人はいませんか? いつもと違う状況に置かれると色々な変化を起こします。でもそれは、あたりまえのことです。

そこで、**自分でできるセルフケアの方法**をいくつか紹介します。



- ♥ **決まった時刻に 朝 起きる。**
- ♥ **決まった時間に食事する。**
- ♥ **今日することの計画をたてる。(日課の設定)**
- ♥ **「3密」を避けて一定の時間を屋外で過ごす。**
- ♥ **外出できない時は、2時間は窓際で過ごす。**
- ♥ **30分を超える昼寝や、夜間にスマートフォンなどの光を浴びるのを避ける。**
- ♥ **電話などで人とコミュニケーションをとる。**
(国際精神科医の学会 自己管理術参照)

□「正しい情報」を収集しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関するたくさんの情報やうわさが広がり、どの情報が正しいのか判断が難しくなることがあります。

公的機関が発信する正しい情報を確認しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連したテレビのニュースなどを繰り返し観ることで、不安感が強くなる場合があります。テレビなどを観る時間を減らして、不安や焦りを減らしましょう。



いち
にい



ああ～
極楽う～



十七中のホームページでも、お知らせしていますが、現在学年の教職員が順次ご家庭に電話をかけさせていただいています。

また、ご家庭からの教育相談も行っています。期間以外でも、生徒・保護者のみなさんから何かありましたら、学校までお電話ください。

☎06-6862-8411

心配なことや、困っていることがあれば、おうちの人や先生など、信頼のできる大人の人に相談しましょう。

保護者の方も、ご自身の身体の健康管理に気を付けてお過ごしください。