

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校(六年制)
津田学園高等学校(三年制)
R3. 1. 7

明けましておめでとうございます。2021年がスタートしました。
気持ちを新たに一日一日を積み重ね、健康に過ごしましょう。
冬も本番。寒さに負けることなく、早めに起きて、手洗い、消毒、
うがい、そして換気・・・新型コロナウイルス感染症・かぜ・
インフルエンザ等の感染症予防に心がけてください。



今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をとる



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)

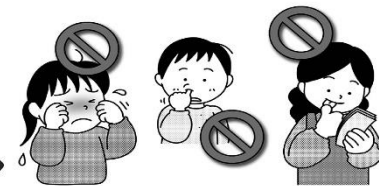


油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!



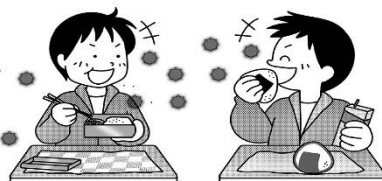
生活のあらゆる
ところにウイルスが...

つい触ってしまう
目・鼻・口...



たくさんあります! うっかり場面...

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険!



湯冷め



◆あなたの心は疲れていませんか？

感染防止対策や、この生活がいつまで続くのか見通しが持てない現状は不安や恐れ、ストレスを感じやすくなります。この感染症拡大に伴う状況下では、誰にとっても自然な反応です。

今の感情は、自分だけでなく、家族や友だちなど、だれにも起こっているのだと理解しておくだけでも、気持ちに余裕が生まれます。余裕があると、視野が広がり、客観的な判断や行動に繋がります。

◆「ストレス」とうまく向き合おう！

「ゆったり～ リラックス～」を心がけて！！ 自分の心や体から、こんなストレスサインはありませんか？

<心のサイン>

- イライラしておこりっぽい
- 不安になって泣きたくなる
- 気分が落ち込んでやる気が出ない

<体のサイン>

- 頭、肩、おなかが痛くなる
- 夜、ぐっすり眠れない
- 食欲がない

◆心が元気でないときは、レジリエンスを高めましょう！！

レジリエンスとは、「心の回復力」のことです。これは、だれもが持っている心の力です。

ストレスが強く心の健康が下がっているときは、レジリエンスを働かせましょう。

そのためには・・・

① つながりを大事にしよう

家族やSNSで時間を守り、友達と話してみましよう。

② 規則正しい生活をしよう

心と身体は互いに影響を与えます。生活リズムを整え、身体の健康を保ちましよう。

③ ゲームやスマホを使う時間をコントロールしよう

ゲームやスマホは気分転換になる一方で、長時間の使用は脳と身体に悪影響を及ぼします。上手に活用ましよう。

④ リラックスできることをましよう

深呼吸したり、好きな音楽を聴くなどして気分転換を図りましよう。

⑤ やりたいことなどに挑戦ましよう

お菓子作り、筋トレ、読書など時間を有意義に使いましよう。

⑥ 誰かのお手伝いをましよう

お料理や掃除などおうちのお手伝いをしてみませんか。誰かのために何かすることは心を豊かにまします。

※病院でインフルエンザと診断された場合、上記の通り、「出席停止」となります。学校のHPより、「インフルエンザ治癒報告書」をダウンロードし、保護者が記入、登校の際、お子様に持たせてください。（その他の感染症の場合は、「出席停止証明書が必要です

