

ほけんだより

令和2年4月
名古屋経済大学
高蔵高等学校中学校保健室

少し遅くなりましたが・・・

入学・進級おめでとうございます！

保健室は今年もみなさんが心身ともに健康で充実した学校生活を送ることができるようサポートしていきます。よろしくお願いいたします！



★休校期間中、自宅でどのように過ごしていますか？★

休校中、みなさんの生活習慣の乱れや運動不足が心配です。どちらも、免疫力(病気と闘う力)の低下につながるからです。気を付けて生活している人が大多数だとは思いますが、以下のポイントを参考にしてください。

□毎朝、決まった時間に起きる。

→朝日を浴びて、朝ごはんをしっかり食べましょう。

□食後の歯みがき・顔を洗う・着替えるなど普段と同じように過ごす。

□勉強するときはしっかり集中する。

→始業式の日にも副校長先生からも話がありましたが、時間を区切って集中して取り組みましょう。

□適度な運動をする。

→運動不足により、筋力や持久力低下が考えられます。また、体を動かさないことで体が疲れず、いつも寝る時間に眠気が起きにくくなる可能性もあります。おすすめの運動は、ラジオ体操や階段の上り下り運動、跳びはね運動(縄跳びやトランポリン)です。好きな音楽を聴きながらコンサート気分でジャンプ！も楽しいかもしれません。(家族や近所の迷惑にならない程度に・・・)

自分の平熱、知っていますか？



休校期間中、皆さんには体温測定をはじめとした健康観察をお願いしています。そこで、体温を測るときによく出てくる言葉である、「平熱」。「平熱が低い」や「平熱は36.5度」など、様々な場面で使う言葉ですが、正しい意味を知っていますか？

平熱とは、起床時・午前8時～10時・午後2時～4時・就寝時の4回体温を測定し、その平均をとったものです。通常、体温は1日のうちで朝6時が最も低く、夕方6時が最も高いとされています。4回測定するのは大変かもしれませんが、この機会に測定してみてもいいかもしれません。

ちなみに、発熱とは(脇の下などの)体温測定で37.5度以上、あるいは自分の平熱より1度以上高い状態をいいます。

★コロナで少しお疲れ気味のあなたへ★

毎日新型コロナウイルスに関するニュースを見たり聞いたり、行動が制限されることにより、不安を感じる場合があります。これは、とても自然なことです。体と心の健康を保つために、表面に載せた4つのポイントのほかに日本赤十字社がおすすめていることを一部紹介します。

☆自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。

☆感情をありのまま受けとめましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。

☆出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。

☆家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、ビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。

☆苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段にもなるものです。笑顔や、小顔でくすっと笑うだけでも、不安感やイライラ間を和らげることができます。

厚生労働省に、新型コロナウイルスに関する心の相談窓口があります。
(チャット形式で相談します)

厚生労働省
新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談
受付時間
平日：18時～21時30分
土日祝日：14時～21時30分



もちろん、担任の先生や学年の先生、相談室や保健室もみなさんの力になります。(コロナに関することでなくてもです。)困ったことや不安なことがあったら、気軽に相談してください。

★連絡★

みなさんの健康診断を4/15に予定していましたが、新型コロナウイルスによる休校のため、12月に延期します。体に関することで不安なことがある人や、相談がしたい人は保健室に来てください。