

ほけんだより 4月号

矢板東高校（全日制）
保健室

みなさん、はじめまして。4月から矢板東高校に赴任した、養護教諭の菱沼みゆきです。よろしくお願ひします。

さて、3月から続いている臨時休業ですが、なかなか先が見えず不安な気持ちを抱えている人も多いと思います。行動が制限され辛いことありますが、今は我慢の時です。もう少しの間がんばりましょう。

☆みなさんはどのような毎日を過ごしていますか？

・生活リズムは維持できていますか？

できるだけ学校があるときと同じ時間帯に睡眠や食事をとるよう心がけましょう。規則正しい生活は、体の調子を整えて感染症への抵抗力を高めるだけでなく、精神面を安定させる効果もあります。非常時だからこそ、生活リズムを保つことが大切です。

すでに崩れているという人は、まずは早く起きることを意識しましょう。早く起きれば、夜自然と早く眠くなり、早寝につながります。



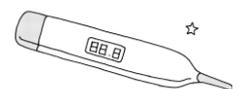
また、スマホが夜更かしの原因になっている場合は、布団に入る前にスマホを手が届きにくいところに置く、オンラインゲームやSNSなどはあらかじめ相手と終了時間を決めておく、勉強時間や就寝時間になったらSNSの通知機能をオフにする、画面の表示をグレースケールにするなどできるところから工夫してみてください。

・体調に変化はありませんか？

発熱や風邪のような症状が4日以上続く（基礎疾患のある方は2日以上）、強いだるさや息苦しさがあるなどの場合は、帰国者・接触者相談センターに連絡してください。

帰国者・接触者相談センター（平日 8:30～20:00 まで対応）

（ 東北地区：東北健康福祉センター 0287-22-2679 ）
（ 宇都宮市：宇都宮市保健所 028-626-1114 ）
（ 関西地区：関西健康福祉センター 0289-62-6225 ）



・笑顔になれる時間はありますか？

音楽を聴く、ペットと遊ぶ、好きな動画を見るなど、笑顔になれる時間は大切です。人と接する機会が減っているので、SNSを上手に活用したり、友達と電話で話したりすることもいいですね。鏡の前で笑顔を作ってみるのもGOOD!!

新型コロナウイルスに関する情報を得る時間と、それとは無関係に過ごす時間とでメリハリをつけ、リフレッシュしましょう。



☆心配なときには

友達、家族、先生など、信頼できる人と不安な気持ちを話しましょう。気持ちや考えを共有するだけでも心の安定につながります。「こころの健康」もぜひ参考にしてくださいね。

学校が再開して、みなさんに会えるのを楽しみにしています。