

ほけんだより

令和2年5月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業が延長になりました。皆さんは家庭でどのように過ごしていますか？学校が再開になった時、「しんどいな…」とならないように、学校がある時と同じ生活リズムで過ごすようにしましょう。外出自粛等が続き、不安などを感じている人も多いと思います。一人で悩まず、家族など誰かに相談してみましょう。

早く学校が再開することを、そして、一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息することを願って、一人ひとりができる感染症対策をこれからもみんなで続けていきましょう！

急に暑くなった日は要注意

熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

心・からだ 疲れていませんか？

★心とからだをチェックしてみよう。



心の不調はありませんか？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- 何をするのも面倒くさい
- 集中できない



からだの不調はありませんか？

- 頭が痛い
- おなかの調子が悪い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- ぐっすり眠れない
- 朝、起きづらい

心身の疲れに「3R」～心もからだもスッキリ～

① 心とからだをゆるめる
「Relax」



- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・のんびりできる時間を作る
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

② 気分転換を図る
「Refresh」



- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・友達とおしゃべりする
(今は、会って話すことは控えましょう)

③ 疲れを回復させる
「Recover」



- ・早めに寝て、しっかり睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

★ 引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を ★

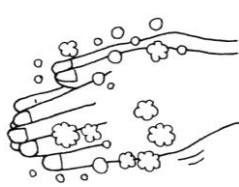
～ 正しい手洗いの仕方 ～

①



手と指を
流水でぬらす

②



石けんを手のひらに取り、
よく泡立てる

③



手の甲を
もう片方の手で洗う

④



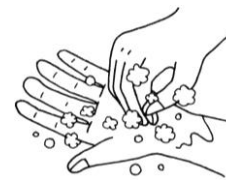
両手の指を組んで
指の間を洗う

⑤



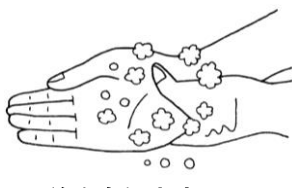
親指をもう片方の手で
ねじるように洗う

⑥



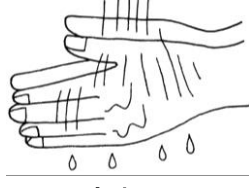
指先をもう片方の
手のひらに立てて洗う

⑦



手首をもう片方の手で
ねじるように洗う

⑧



流水で
全体をよくすすぐ

⑨



清潔なタオルやハンカチ、
ペーパータオルなどで
水分をしっかりと拭き取る

※ ③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。

※ 30秒かけて丁寧に洗いましょう。

※ 洗った後、手を拭かずにぬれたままにしていると、細菌やウイルスが付きやすくなるほか、手荒れの原因にもなるので注意しましょう。

～ 免疫力を高めるポイント ～

食事



バランスよく、3食きちんと
食べることが大切！



運動

適度に体を動かすことで、
ストレスの解消にも！

睡眠



夜更かしをせず、心身の疲れを
しっかり取ろう！

体温



体温が低いと抵抗力もダウン。
湯船につかって温まろう！

笑顔



笑うだけで免疫力アップ！
いつも笑顔を忘れずに。