



# 保健だより

令和4年4月28日(木) 発行  
群馬県立新田暁高等学校 保健室

新年度がスタートしてもうすぐで1か月が過ぎようとしています。新しい生活には慣れましたか？頑張りすぎて疲れなどはでていないでしょうか。もうすぐはじまる大型連休を楽しみにしている人も多いと思います。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染状況が未だ落ち着かない日々が続いています。群馬県は5月13日まで警戒レベル「2」の継続要請が出されました。

**暁のコロナスローガン**（基本的な感染対策）をひとりひとりが実践しながら大型連休を過ごしてください。

## 「暁」のコロナスローガン！

### 「あ」 朝の検温必ず Check!



→GW中も健康観察記録表に記入し、自分自身と家族の健康 Check をお願いします。

### 「か」 換気をこまめに感染対策

→3つの密（密閉・密集・密接）にならないようにしましょう



### 「つ」 机をはなして黙食しよう

→マスクを外す食事の時間は一番感染リスクが高くなります！休み中も注意しましょう。

### 「き」 基本を徹底、マスク・手洗い・手指消毒

→これから気温が上がり暑くなる季節のマスク着用は、熱中症のリスクが高まります。十分な距離をとってから一時的にマスクを外して休養したり、こまめな水分補給をして熱中症を予防してください。



→手洗いは、せっけんをつかって、丁寧に洗うことが大切です。

→手を拭くハンカチ・タオルは共有しないで、各自持ち歩きましょう。

→手指消毒はアルコールが乾燥するまでよく手にすりこみましょう。



\*\*\*\*\* 学校からのお願い \*\*\*\*\*

◎毎朝自宅で検温・健康観察を行い『健康観察記録表』に毎日記録をしてください。

◎登校前の検温で平熱より高い場合、風邪症状等がある場合は無理をせず自宅で休養し、医療機関を受診してください。その場合は欠席ではなく出席停止扱いになります。その際は保護者の方が学校に連絡をお願いいたします。

◎PCR検査や抗原検査を受ける場合、また、検査結果が判明した場合は、速やかに学校まで連絡をお願いします。



新型コロナウイルス感染症対応にご理解・ご協力をお願いします。

# 心が疲れていませんか？



新生活が始まり、気持ちも張り詰めたまま駆け抜けた4月だったと思います。疲れたな、しんどいな・・・と感じている人もいると思います。一度、疲れを(身体も心も)リセットして、連休明け元気に学校に来てください。待っています。

## リラックス法の紹介



ストレスとは様々な刺激に対して、身体や心が反応を示すことを言います。良いもの、悪いものに係わらず、日常生活でストレスがない状態はありません。上手に付き合っていくためには、好きな音楽を聴いたり、温かい飲み物を飲んだり半身浴やストレッチなどで不安やストレスの発散をすることが大切です。

## ストレスと上手に付き合う秘訣(4つのR)

- Rest(休息)：しっかり睡眠をとり、体を休ませる。
- Relaxation(くつろぎ)：楽しんで夢中になれるもの、そのための時間を大切に！
- Recreation(気晴らし)：軽い運動やおしゃべり、散歩で気分転換を図る。
- Reset(切り替え)：過ぎたことはいつ用以上にとらわれず、次に目を向けることも大切！

### リラックス法あれこれ

#### ①入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



#### ②睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない(脳への刺激が強いため)。おなかが空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



#### ③食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

##### 積極的に摂りたい食材

- ・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
- ・牛乳やチーズなどの乳製品
- ・小魚や青の魚(サンマなど)

#### ④運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



#### ⑤深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



#### ⑥音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。

