



ほけんだより YOJOくん

5月号

徳島県立徳島商業高等学校
2020年5月

感染症対策と健康管理について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための緊急事態宣言が出されてからおよそ1ヶ月が経過しましたが、みなさんはどのように過ごしていますか。不要な外出等の自粛により、家の中で過ごす時間が増えていると思います。どうしても運動や人と会話する機会が減っていると思いますが、心も体も元気ですか。これからも継続した感染症対策が欠かせませんが、それとともに自分の健康を保つことが重要です。食事・睡眠・適度な運動など、基本的な生活を調えるとともに、心の健康も保つことができるように工夫してください。

健康を保つための「健康力アップ作戦」について

心身の健康を保つために、健康力アップ作戦に取り組んでみましょう。自分の健康課題を考え、それを改善するために目標を決めて取り組んでください。限られた環境のなかですが、できることを考えてください。家族で取り組むと、より楽しくできるかもしれませんね。

ストレスが大きくなると...

こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

臨時休業中でも、悩みや困ったことがある場合は、学校で職員やスクールカウンセラーに相談することができます。相談がある場合は、学校へ連絡してください。

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。

保健室



自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる

腹式呼吸をくりかえす

熱中症に気をつけて!!

5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期です。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。しばらく運動などをしていない人もいますので、自分の体力を過信せず、気をつけてください。

こんな様子はありませんか?



- 顔が赤くほてっている
- ひどく汗をかいている

☆ゴールデンウィークも熱中症に気をつけて、楽しい思い出づくりを!

防ぐために

- 水分補給をしっかり
- こまめに休憩をとる
- 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- 屋外ではぼうしをかぶる



シーズン到来! 熱中症に気をつけて

定期健康診断の日程変更について

定期健康診断の日程をお知らせしていましたが、感染症予防のため、日程を変更することになりました。詳細が決まりましたらお知らせします。

健康診断は感染症の予防対策をとりながら実施する予定ですが、生徒のみなさんも感染症対策をお願いします。