

保健だより 5月

令和2年5月14日
伊勢崎興陽高等学校保健室

自粛生活の健康管理 ～ 学校再開に向けて、体と心の準備をしましょう☆

生活

規則正しい生活をキープしよう!!

◎ 食 事

栄養不足は、感染症への抵抗力が低下し、心の問題とも深い関連性があります。体が栄養不足になると、疲労が回復しにくかったり、精神的に不安定になったり、時には攻撃的になることもあります。

1日3回の食事と、できるだけ栄養バランスのよいメニューを摂りましょう。



◎ 睡 眠

睡眠不足も、感染症への抵抗力が低下します。また、脳の機能が低下して、ストレスに弱くなったり、集中力がなくなるなど、日常生活にも支障が生じてしまいます。遅くとも12時前に就寝して、7時には起きるようにしましょう。

昼寝のしすぎは、夜の睡眠の妨げになります。30分以上にならないよう、コントロールしましょう。

◎ 生活時間のメリハリ

チャイムのない生活時間ではありますが、起床、食事、就寝の時間を決めて、空いた時間で何ができるのか、スケジュールを立てましょう。



毎朝の健康観察・体温測定 も忘れずに!!

こころ



【こころの健康チェック】

- 気分が沈む
- 何もやる気になれない
- イライラする、怒りっぽい
- 不安な気持ちになる
- 悲しくないのに涙が出る
- 気持ちが落ち着かない
- 誰とも話したくない
- 食欲がない
- なかなか寝付けない、熟睡できない
- 怖い夢をよくみる

これらは、あなたの“心のSOS”です。あなた自身が気付かないうちに心に疲れがたまりすぎてしまったのかもしれない。

自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、家族や友達、学校の先生に相談してください。

学校では、スクールカウンセラーの中島先生や教育相談係の先生、保健室でも相談を受け付けています。

《学校への相談方法》

☆学校へ電話して、相談希望の先生に回してもらいましょう。

興陽電話 0270-25-3266

☆学校のホームページの相談フォームでメッセージを送信してください。教育相談係の先生や保健室でメッセージを確認して、あなたへメール又は電話で連絡します。