

ほけんたより5月

天草中学校ほけんたより第3号

令和2年5月7日(木)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

GWが終わりましたが、自粛しながらも、皆さんは楽しむことはできましたか？

体調管理チェックシートを毎日書いてもらっていますが、家の手伝いや勉強、運動をそれぞれ時間を決めて頑張っているようで、安心しました。生活リズムも、自分で整えようとする気持ちが見えて、嬉しいです。

まだ先が見通せず、不安なことがあるかと思います。みんなで力を合わせてこの困難を乗り越えましょう。これからも健康管理チェックシートは続きます。健康の維持に大切なことを記入しています。自分でも振り返るようにしてください。

ストレスに気づきかけに 自分の考え方は…?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……> 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

Aさん 急いでいたのかな
Bさん 聞こえなかったのかも

Cさん 私のこと 嫌いなんだ…
悲しみ
モクモク

Dさん 何かわるいこと したかな…
不安
モヤモヤ

今回の場合は、**Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

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
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

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。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室

自分でできる おすすめのリフレッシュ

- 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

感染対策で手洗いが基本なワケ

人が感染する要因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

つまり、手は見た目には汚れていなくても病原性微生物が付着している可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえるのです。

手洗いのポイント!

①しっかりと石けん液を泡立てる。

泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。

②30秒かけて洗う。

手洗いが不十分になりやすい部位

親指や指先、指の間などは手指衛生が不十分になりやすいと報告されています。

手を漠然と洗うのではなく、指の間、手首、爪の間などを含め、ていねいにこすり洗う手洗いの手順を覚えましょう。 参考：サラヤHP

