



保健だより

# 出口戦略



令和3年5月6日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

## 整えて 今が肝心 生活リズム

連休中の生活リズムはどうでしたか?今、大切なことは生活リズムを整えることです。余裕をもって起床して、朝ご飯は必ず食べて登校してください。



## 連休明け 心身の疲れ 出やすかよ



新年度からの環境の変化等による疲れ・ストレスがゴールデンウィーク明けに現れやすいです。頭痛、腹痛、だるい、眠れない、やる気が出ない、イライラしやすいなどの症状はありませんか?自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスする時間をつくるのが大切です。自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」という方法を意識してやってみましょう。



## 体育大会 コロナ対策×熱中症対策 W戦略



帽子を着用します。



リレーはバトンを使用するため、事前に石けんでの手洗いや手指消毒をしましょう。

基本、マスクを着用します。途中で気分が悪くなったり、息苦しくて呼吸が乱れたりしたらすぐに先生に言いましょう。

のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給します。体育大会練習の前や休憩時には必ず水分を補給してください。

※マスクを着用していることにより、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きに気づきにくいです。

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、休憩します。

熱中症が疑われたら、わきの下、足のつけ根、首を冷やしましょう。

爪は短く切っておきましょう。



## スクールカウンセラー



本年度のスクールカウンセラーは、緒方釈先生と小林弘幸先生です。家族や学校の先生、友達などに相談しにくい(相談できない)子どもの悩みに対応する心理の専門家です。緒方先生も小林先生も、とても気さくで話しやすい先生です。生徒はもちろん、保護者の皆様の相談にも応じてくださいます。



### 1学期の来校予定日

- ・緒方先生…5月20日(木)午後、6月10日(木)午後、7月15日(木)午後
- ・小林先生…5月28日(金)、6月4日(金)、7月5日(月)の9:30~16:30

※どんな悩みでも構いません。「話をしたいな。」と思ったら、気軽に担任の先生や保健室の出口に声をかけてください。

