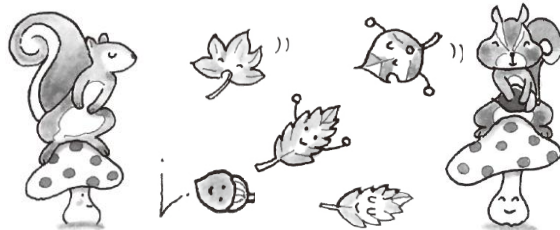


# 保健だより No.7

令和5年10月12日(木) 宮城県第二工業高等学校 保健室



## ●感染予防対策は個人の判断が基本となります。

気温の変化が大きくなる時期は、体調を崩しやすく風邪をひいたりします。

睡眠・栄養・休養をしっかりとり、健康管理に注意してください。

風邪の症状や体調不良が続くときはそのままにせず、早めに病院で受診し、

元気に登校できるように調整していきましょう。

### 《基本的な感染予防対策のポイント》

◇体調の確認 (発熱や風邪の症状が見られるときは自宅で休養してください)

◇状況に応じてマスクの着用 (着用は個人の判断にゆだねることが基本です)

◇手洗い等の手指衛生 (流水とハンドソープで手を洗う、手指アルコール消毒 [流水での手洗いが出来ないとき補助的に使用])

◇教室の換気 (教室の換気は空気の流れを作るために常に2方向の窓やドアを同時に開けて行う。

だんだん寒くなってきますが、窓を10~20cm程度開けて換気するようにしましょう。)



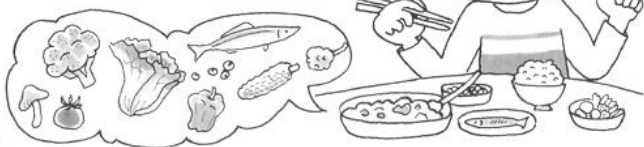
カゼにも 感染症にも 負けない!

## 元気な体づくりのポイント

### ポイント①

#### 栄養

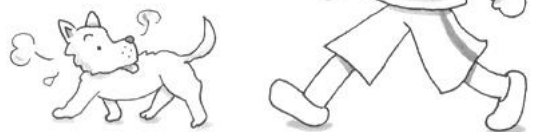
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランス良く食べることが大切です。



### ポイント②

#### 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOKです。



### ポイント③

#### 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…。生活リズムを整えてしっかりと体を休めましょう。



### ④つめのポイントは…

#### たくさん笑うこと

ストレスや痛みを和らげる。病気の予防になる。など「笑う」だけでいいことがあります。たくさん笑って元気に過ごしていきましょう。



# 心がもやもやしたときどうする？自分に合った対処法を探してみよう

体が元気なときと調子が悪いときがあるように、心も元気なときがあれば、もやもやするときもあります。心に元気がないと、腹痛や頭痛などの身体症状がみられることもあります。もやもやしたときにはどうしたらいいか、自分に合った『心を元気に保つ方法』を探してみましょう。

## 声に出す

歌ったり、叫んだり声を出すことで心の中もスッキリするよ。

笑って楽しい気分になることも大切ですよ。



## 話をする・相談する

思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。

自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。



## 好きなことをする

好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。「私はこれ」というものはありますか？



## 考え方を見直す

人によって考え方のクセがあるよ。クセを知って考え方をやってみると、新しい発見があるかも。



## 生活を見直す

体が元気であることが、心の元気につながるよ。

特に、食べることは体にも心にも栄養を与えてくれるよ。



## 休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。

たまには立ち止まることも必要だよ。



## 体を動かす

汗をたくさんかくとさわやかな気持ちになるよ。

スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。



## 保健室からのお知らせ

- ① 4月の健康診断の結果、所見のあったみなさんには『受診のお勧め』を配布しました。病院で診てもらった人、治療が完了した人は、早めに『受診報告書』を担任の先生か保健室まで提出してください。まだ病院に行っていない人は、なるべく早めに病院で診てもらいましょう。(用紙をなくした人は再発行しますので、保健室まで来てください。)
- ② カウンセラー来校日：10月23日(月)・11月27日(月)・12月18日(月) 《利用時間：15:00~20:00》  
予約は担任の先生または保健室まで。

