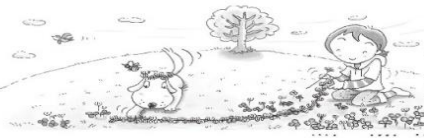


保健だより



令和2年度 臨時号
愛知県立半田高等学校

緑が美しい季節になりました。緊急事態宣言がなされ、外出自粛が求められることで、家での活動が長期戦になりそうです。学校に登校する時は朝の体温を測り報告してくださいと連絡していましたが、家にいる時も、朝の体温測定をして自分自身の健康状態を確認しましょう。引き続き新型コロナウイルス予防対策が必要な状況です。日常生活では、「手洗い」「うがい」「咳エチケット」を心がけるとともに、密閉・密集・密接の3つの「密」の予防策をしっかり行いましょう。感染症にかからない、うつさないためには複数の対策を組み合わせることが大切です。

休校の間も、朝の光と共に起床し、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。また、栄養や休養を十分にとり適度な運動をすることで自己の免疫力を高めるとともに、脱水状態にならないようこまめに水分を取るようしてください。

気分転換の方法

1) 深呼吸でおなかを膨らませ、気分転換

深呼吸はどんな時も、どんな場所でも行うことができる気分転換法です。ポイントは、できるだけゆっくりと3回ほど連続して行い、いっぱい息を吸い込むことでリラックスできます。

2) 入浴して体をあたため、気分転換

気分転換の方法としておすすめの入浴。お湯につかったりお湯で体をながしたりすることで、スッキリした気分になれます。

3) おいしいものを食べて、気分転換

味覚は気分を変えるのに最適なツールと言えるかもしれません。おいしいものを食べると、さがっていた気持ちも上がる傾向に！時間がなければコンビニスイーツでもいいので、自宅でおいしい贅沢時間を過ごしましょう。

4) 実際に体を動かして、気分転換

体を動かすことは、気分転換になります。運動嫌いでもラジオ体操をするだけでも効果的。運動好きならランニングやウォーキングが効果的であることを覚えておきましょう。

5) 親しい友人と本音で話して気分転換

気のおけない友人と、たとえ数分でも楽しい会話を交わすことが、最上の気分転換になります。色々なツールを使って、友人と連絡をとってみましょう。

家の中でできる「体づくり」をして免疫力アップ

免疫力をあげる最強のものはウォーキングですが、戸外に出られない時は家の中でもできる手軽な運動をしましょう。オリンピック選手やサッカー選手などいろいろな選手が配信動画などによる運動の紹介を沢山しています。一緒やってみると体のこりがほぐれたり、頭がすっきりしたりします。

自分にあった自分にできるスクワットや体幹づくりも可能ならしてみましょ。この時、ゆっくり腹式呼吸で行うと有酸素運動になり血流がよくなります。

保健室について

学校でけがをした時や、急に体調が悪くなった時は、担任または教科担任に申し出て保健室にきてください。皆さんの健康についてお手伝いをしていきます。よろしくお祈りします。

養護教諭 加藤真由美・小松原裕子