

保健だより

新しいクラス、初めての担任の先生、新しい友だちに囲まれて始まった新しい学年になって、1か月が過ぎ、早く慣れようと思って頑張っていた人も、まだちょっと不安な人も、体調が崩れてきたり、心がグッタリ・・・として保健室を利用する人もでてきました。

『5月病』ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れやストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい・・・そのような理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状・・・頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状・・・やる気がでない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、身体を動かす・・・自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい♪」と思う方法で、意識して心を身体を癒すようにするといいですね。

新型コロナウイルス感染症対策、まだ続けてね。



自分の平熱を知っておこう

毎日の検温や家庭での健康観察をおこない、発熱、喉の痛み、頭痛、身体のだるさ等の症状のある場合は、無理な登校は控えましょう。 医師に相談しましょう。



多くの人が利用する電車内などでは、マスクを着用し、会話を控えるようにしましょう。人との密な接触は避けましょう。



昼食の場面は感染リスクが高まります。対面での昼食は避け、おしゃべりしない（黙食）。食べ終わったらマスクを着用して会話するようにしましょう。



免疫力を保ち、高めるような生活習慣の実践（早寝早起き朝ごはん、適度な運動、ストレスをためない等）をしましょう。

ゴールデンウィーク明けは... 心身の疲れが出やすい時期です



ゴールデンウィーク中も最大限の対策が必要です!!

飲食の場面でのマスクなしの会話、家族や普段一緒にいる人以外との会食を屋内・屋外にかかわらず避けましょう。混雑する場所・時間帯を避けて行動し、感染防止対策のできていない施設の利用は控えましょう。