



新学期が始まって1か月が経ちました。休校が延長となり、家庭で過ごす時間が長くなりますが引き続きお子さんの健康観察をお願いします。

不安に思っている方や、気を張っている方も多いと思います。肩の力を抜く時間も作りましょう。お子さんと一緒にできる様々なリラックス方法を見つけてみてください。



☑ ～おうちの方へ～ストレスチェックをしてみましょう！

いくつ当てはまりますか？ずっと重いストレスがのしかかっていると、体と心が耐え切れず、「もうだめ！」というサインを出します。体のサインが出やすい人もいれば、心のサインの出やすい人もいます。本当は過度にストレスがかかっているのに、本人は「ストレスがない」と感じていることもあります。嫌なできごとによっておこると思いがちですが、本人にとってうれしい出来事でもストレスを生じています。こうしたストレスは、気付くのが遅れがちです。「なんとなく調子が悪い」といった心身のサインを見逃さないようにしましょう。

からだ	こころ
<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない <input type="checkbox"/> おなかの調子が悪い <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚める <input type="checkbox"/> 食欲がない、逆に食べすぎる <input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い <input type="checkbox"/> 頭が痛い <input type="checkbox"/> ぼんやりとする <input type="checkbox"/> 笑う回数が減る <input type="checkbox"/> 遅刻や早退が増える	<input type="checkbox"/> イライラ <input type="checkbox"/> 急に涙が出る <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 人と会いたくなくなる <input type="checkbox"/> 落ち込むことが多い <input type="checkbox"/> 集中できない <input type="checkbox"/> あせりや不安がある



日常生活でできる心身の不調の予防法・解消法

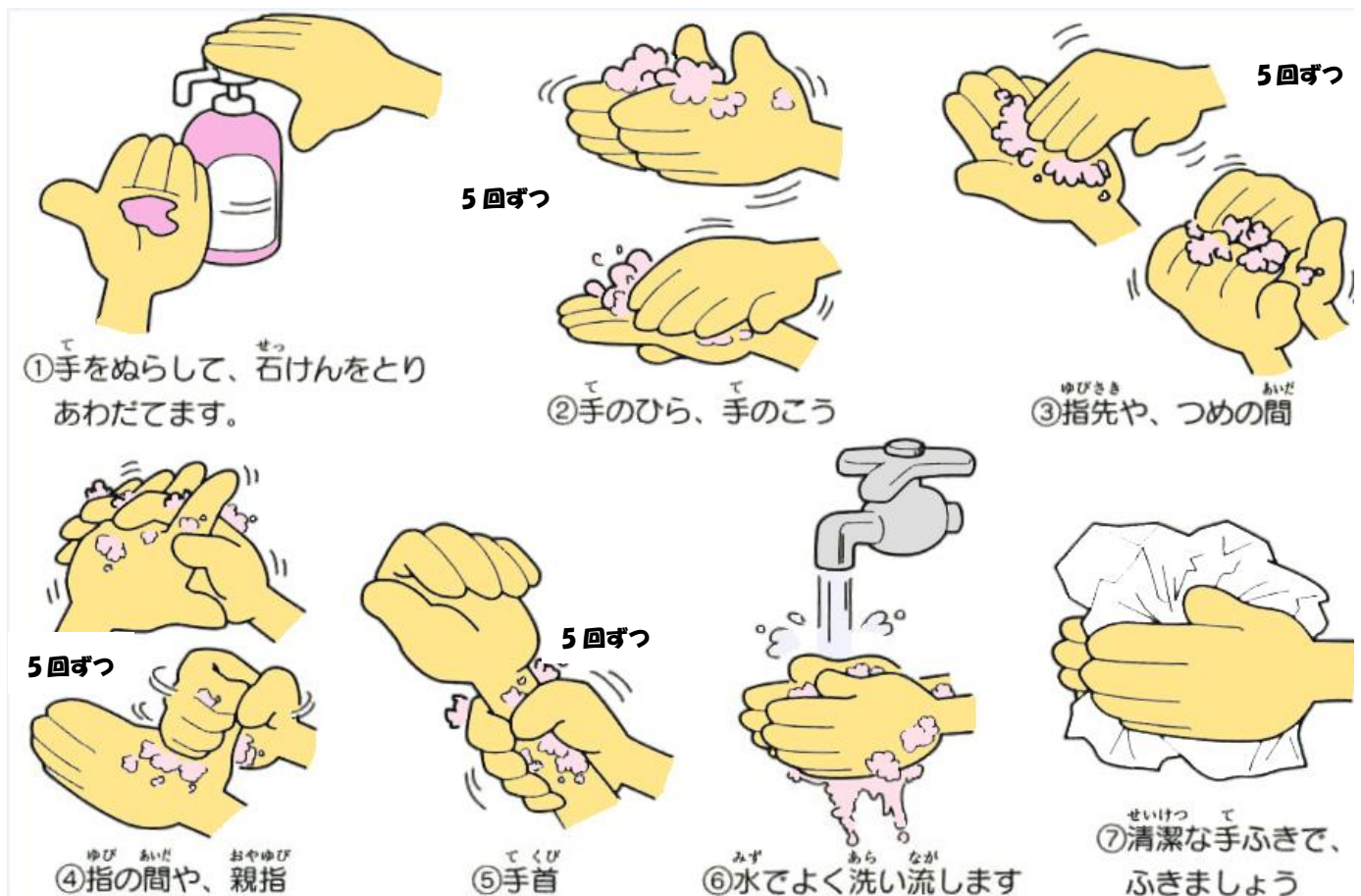
<p>① 呼吸で自律神経のバランスを整える。 姿勢を正し（椅子に座ってもあぐらでも、立って行っても良い）これを最低4回繰り返してみましょう。</p>	<p>② お風呂時間を工夫する。 就寝1～2時間前に、可能であればシャワーではなく、お風呂に入りましょう。<u>38～40℃のお湯に10分</u>ほど入ると良いです。38～40℃の入浴は、副交感神経を優位にさせて、リラックスすることができます。</p>	<p>③ ストレッチをする。 脳へのストレスが長期間続くと、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンという脳内物質が減るそうです。自律神経のバランスを整えて、安定感をもたらす作用もあるといわれています。このセロトニンを作り出すセロトニン神経が、ストレッチによって活性化するとされています。また、留まっていた血流を流れやすくすることで、疲労回復効果もあります。</p>
<p>まずは息を吐きる</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼻から息を吸いながら4つ数える 2. 息を止めて7つ数える 3. 口から息を吐きながら8つ数える 		
<p>④ 「何もしない時間」を作る。 「今すべきことは休むこと」と割り切って、1日の中に「何もしない時間」を作ってみましょう。</p>	<p>⑤ 良質な睡眠をとる。 入浴後、体温が下がり始めるのは、30分程経過した頃からです。ゆっくりと体温が下がり始めるこのタイミングに就寝時間を合わせてみましょう。</p>	<p>⑥ 専門家に相談する。 悩みを話さずらいと思っておられる方は、心の調子を整えるために気軽にクリニックでカウンセリングを受ける等、自分に合った医療機関を見つけておくのも良いかもしれません。</p>



感染症予防には、「手洗い」がとても有効です！

本校ではこのイラストを使って手洗いをしています。ご家庭においても手順表を参考にこまめに手洗いの言葉掛けをお願いします。

(手洗い手順表)



今後も手洗いに関することを載せていきます

保健室からのお知らせ

- ① 1学期の健康診断はすべて2学期以降に延期となりました。健診予定が決まり次第、保健だより等でお知らせします。
- ② 「健康チェック表」が本校ホームページ(アドレス <http://siratori.el.tym.ed.jp/>) からダウンロードできるようになりました。ご活用下さい。