



# 保健だより

熊商保健室2020/4/17

熊本地震から4年となりました。あの時、人と繋がること、そばにいること、思いやりの大切さを肌で強く感じました。

今、新型コロナウイルス感染拡大で、『ソーシャルディスタンス、三密を避ける、手洗い、マスク着用、STAY HOME 等』、一人ひとりの思いやり、怒の心の進化が試される状況になっています。



## 【自己健康観察シートの記入について】

4/8(水) 始業式に配付しました【**自己健康観察シート**】は毎日記入していますか？

**4/8(水)～5/6(水)まで、体温と症状の記入**をするようになっていきます。

自分の健康状態を客観視し、体調回復のためにどうしたらよいか考える指標にもなりますので、必ず記入してください。

また、**検温を朝夕2回測定し記入**することは、手間がかかるとは思いますが、気づかない体調の変化を知ることができます。

毎日、**決まった時間に測定し記入**すると、健康状態の指標となるだけでなく、その変化グラフにより熱型が見え、その型により、もし何か病気にかかっていたら医師の診断の資料にもなります。

こんな時だからこそ、自分のからだを知るチャンスです。必ず、記入してください。そして、**もし、体調がいつもと違うと思ったら、おうちの方に伝えましょう。**



【生活リズムを整え、心身の健康管理に努めましょう。】

①**授業があつている日と同じ生活リズムに**することが重要です。

一日のスケジュール表を作りましょう。  
起床時刻、食事時間、学習時間(1, 2, 3限目…)、入浴、就寝時間…

授業があつている日と同じリズムで、毎日、決まった時間に決まったことをしましょう。

生活リズムが崩れると、生体リズムが崩れます。生体リズムが乱れると、体温、血圧、ホルモン分泌など体や心の不調につながってしまいます。

②**夜、一日の生活の振り返り**をしましょう。

時間割に沿ってノートに**記載**しましょう。毎日同じことの繰り返しですが、自分でできたことの確認をすることが大事です。簡単なことですが、精神面の安定につながります。

出来なかったことより、出来たことにフォーカスしましょう。



③**体を動か**しましょう。

同じ姿勢でいると、使っている筋肉が偏り、不調につながります。全身を使って、一日20分以上は運動をしましょう。ラジオ体操を極めるのもいいですね。

④**読書**をしましょう。

自分の知らなかった世界を知ることができ、心の栄養になります。是非、休校中に一冊は読み終えてみましょう。自分の知識や感性が広がります。

