

保健だより

2020年度 4月 自由学園 健康管理室

みなさん、新型コロナウイルスの影響により、お家で過ごす時間が長いと思いますが、体調はいかがでしょう。今年度は新型コロナウイルスにより学校に登校することができないため、みなさんと直接会うことができず、非常に残念です。学校再開後に、みなさんと会えることを心待ちにしています。

さて連日、新型コロナウイルスの報道や不安等でストレスを感じていることかと思えます。そこで今回は、『心身の健康』について一緒に考えましょう。



✓ 心の健康チェック

- 不安 心配 イライラ 落ち着かない 落ち込む
- 1人でいるのが怖い 集中できない 意欲が出ない 緊張感

✓ 身体の健康チェック

- 疲れがとれない 眠れない 頭痛
- 肩こり 体の痛み めまい 腹痛



あてはまるものにチェックを入れてみましょう！



いくつチェックついたかな？

先の見えない不安な状況や行動制限のある生活で過ごしていると、自分でも気づかぬうちにストレスが高まり、心身の不調が起こってくる可能性があります。しかし、これはとても自然なことです。そこで、心が元気でないときは、レジリエンスを高めましょう！！



レジリエンスとは、「心の回復力」のことです。これは、だれもが持っている心の力です。ストレスが強く心の健康が下がっているときは、レジリエンスを働かせましょう。

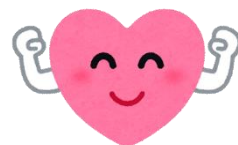
そのためには…



- ① つながりを大事にしよう
家族やSNSで時間を守り、友達と話してみましょう。
- ② 規則正しい生活をしよう
心と身体は互いに影響を与えます。
生活リズムを整え、身体の健康を保ちましょう。
- ③ ゲームやスマホを使う時間をコントロールしよう
ゲームやスマホは気分転換になる一方で、長時間の使用は脳と身体に悪影響を及ぼします。
上手に活用しましょう。
- ④ リラックスできることをしよう
深呼吸したり、好きな音楽を聴くなどして気分転換を図りましょう。
- ⑤ 学校に行ったらしたいことを考えよう
友達とたくさんおしゃべりしたい！
思いっきり身体を動かしたい！！ など
楽しいこと考えましょう。
- ⑥ 休み中にやりたいことなどに挑戦しよう
お菓子作り、筋トレ、読書など時間を有意義に使いましょう。
- ⑦ 誰かのお手伝いをしよう
お料理や掃除などおうちのお手伝いをしてみませんか。誰かのために何かすることは心を豊かにします。



「自分は大丈夫！」だと思っていないですか？もちろん、心が元気な状態にあることは素敵なことです。しかし、目に見えない感染症の恐怖や制限された環境の中で、それを維持することは大変です。そのため、心の不調を少しでも、防ぐためのポイントを紹介します。



1. 正確な情報を得る ※長時間にならないように気を付けてね！

厚生労働省のHP、ニュース・新聞、感染症専門医の話など
情報リテラシーを高め、正しい情報や知識を身につけましょう。



2. コミュニケーションをとる

家族や友達などとコミュニケーションをとり、不安や心配を一人で抱え込まないようにしましょう。

3. 身体を動かす

ストレッチをしたり、人の多い場所や時間帯を避けて散歩をしたりして身体を動かしましょう。

4. 達成日記をつけてみよう

例：課題を○枚頑張った。 筋トレを 30 分頑張った。 など一言でも OK！
ぜひ、自慢しに来てください！待ってます♪



5. 専門家・相談機関の利用

悩みや不安を抱え込まず、専門家や相談機関を活用してみましょう。

相談機関	QR コード
新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談 https://lifelinksns.net	
よりそいホットライン https://www.since2011.net/yorisoi/	
こころのほっとチャット https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html	
いのちのほっとステーション https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php	
健康管理室からのお願い（新型コロナウイルス対策） https://www.jiyu.ac.jp/blog/info/72749	



健康管理室の紹介

新入生の皆さん、はじめまして。「健康管理室」とは、一般の学校で言うところの保健室です。

自由学園で学ぶ幼児生活団、初等部、男子部、女子部、最高学部、及び教職員が利用しています。

養護教諭が複数名在室しており、健康診断・病気やけが・心の問題など、心身の健康に関する対応をしています。

また、養護教諭の他に、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーなどもおり、みなさんの健康を支えるため連携をとっています。心身の健康についてご相談がある場合は、健康管理室へお気軽にお申し出ください。

学校が再開しましたら、改めて開室時間や利用についてなど詳しくご紹介いたします。

元気な皆さんに会えることを楽しみにしています♪

養護教諭： とうめ 当銘 ・ さわの 澤野 ・ あさおか 浅岡 ・ かどや 角谷