

保健だより

福島中央高校 保健室 令和3年4月30日

新年度がスタートして1ヶ月がたちました。新しい環境には慣れましたか？慣れてきて緊張がゆるむと、疲れも出やすくなります。体調管理に気をつけましょう。

福島市に

新型コロナウイルスの「変異ウイルス警戒情報」が出ています!!

変異ウイルスの特徴

- 感染力が強い。
- 18才未満は、感染しやすい。
- 40～50代の重症化リスクが高い可能性がある。

これまで以上に、感染予防を徹底する必要があります。

ゴールデンウィーク中もコロナに注意が必要です!! ～福島市長のメッセージより～

- マスクなしでの会話はしない。
- 大人数での飲食はしない。
飲食は、なるべく普段一緒にいる人と、少人数、短時間で。
- こまめに手洗い、消毒をする。
- 人と人との間隔を広めにとる。
- 緊急事態宣言が出された、東京都、大阪府、京都府、兵庫県、また感染が広がっている宮城県、山形県、関東圏などとの不要不急の往来はしない。また、この地域から来た人と接触する場合は感染予防を徹底する。
- 人が多く集まる場所やイベントには、できるだけ参加しない。
- 体調が悪く感じたら、早めにかかりつけ医か受診・相談センターに相談する。
- PCR検査を受けたときは、必ず学校に連絡する。(学校電話番号 024-523-4740)



5月30日はゴミゼロの日

新型コロナウイルス感染症の流行で、な

くてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っ**て**飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が**飛**べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが**絡**まる

マスクをきちんと捨てよう

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持っては**ず**す
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



健康診断

受診のおすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る



できているかな? 清潔な生活

- | | | |
|--------------------------|-------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | ハンカチ | 毎日持ってきている |
| <input type="checkbox"/> | つめ | 短く切ってある |
| <input type="checkbox"/> | 歯みがき | 食後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> | ティッシュ | いつもポケットに入れている |
| <input type="checkbox"/> | 手洗い | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |