

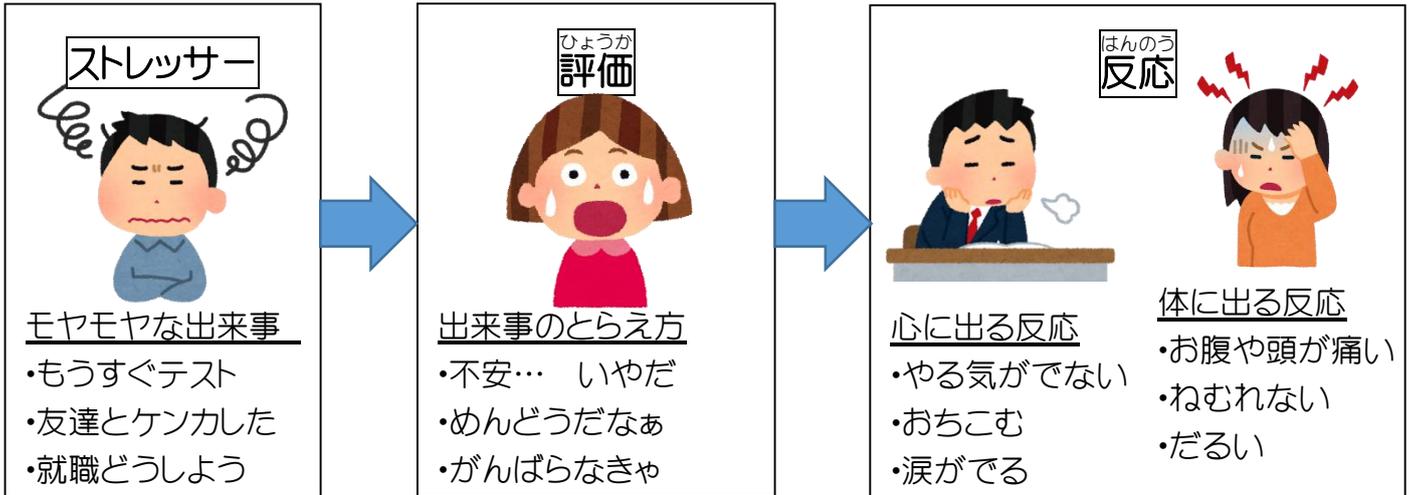


ほけんだより 2月号

令和4年2月4日
沖縄高等特別支援学校 保健室

新型^{しんがた}コロナウイルス感染症^{かんせんしやう}による外出^{がいしゅつ}自粛^{じしゆく}や感染症^{かんせんしやう}への不安^{ふあん}等により、いろいろな^{いろいろ}なストレス^{すてす}を抱^{かか}えていることだと思^{おも}います。ストレス^{すてす}は生^いきている限^{かぎ}り生^{しょう}じるため完全^{かんぜん}になくすことは難^{むずか}しいものです。自分^{じぶん}に合^あうストレス^{すてす}対処法^{たいしよほう}を考^{かんが}えてみましょう。

心の健康^{こころ けんこう}について考えよう！ —ストレス^{すてす}ってどういう仕組み^{しく}？—



対処法^{たいしよほう}①出来事^{できごと}のとらえ方^{かた}を変える

なかなか難^{むずか}しいことですが、ストレス^{すてす}になっている物事^{ものごと}のとらえ方^{かた}をマイナスからプラス思考^{しこう}に変^かえてみると、気持ち^{きもち}が楽^{らく}になるかもしれません。
(例: 成長^{せいちょう}のチャンスだととらえる)

対処法^{たいしよほう}②気分^{きぶん}転換^{てんかん}をする

問題^{もんだい}に向き合^むうことも大切^{たいせつ}ですが、ストレス^{すてす}を抱^{かか}えているとストレス^{すてす}のことにばかり意識^{いしき}が向^むいてしまいます。一度^{いちど}思い悩^{なや}むことをやめ、気分^{きぶん}を変えることで、心^{こころ}と体^{からだ}が休^{やす}まり回復^{かいふく}していきます。

自分^{じぶん}に合^あった気分^{きぶん}転換^{てんかん}を考^{かんが}えよう！

- 誰^{たれ}かに話^{はな}してみる
- 散歩^{さんぽ}や運動^{うんどう}をする
- 音楽^{おんがく}を聴^きく
- 気持ち^{きもち}を紙^{かみ}に書^かきだ
- 思い^{おも}っきり泣^なく



一人^{ひとり}では抱^{かか}えきれない悩^{なや}みがあれば、周囲^{しゅうい}の信^{しん}頼^{らい}できる人^{ひと}に相談^{さうだん}しましょう





しんがた

新型コロナウイルス感染症対策

かんせんしょうたいさく



こまめにうがい・手洗い

バランスのよい食事

ビタミンCも たっぷりと

しっかり睡眠

気温に合わせて衣服の調節

着たり...
こまめに 脱いだり

肌着をきちんと着る

暑い時は 汗を吸い
寒い時は 保温 してくれる

部屋の換気をする

人混みを避ける

適度に運動

ストレス発散

おどろナイ...?
病は気から...

マスクの着用による肌あれに注意!

マスクの素材にかぶれる

マスクで肌がこすられて炎症を起こす

蒸れた状態でマスクをはすと、水分が蒸発し、肌が急に乾燥してあれる

内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間着続けると、かぶれなどの肌あれの原因になることがあります。マスクはいつも清潔にし、肌のあれを感じたら、クリームなどで保護するようにしましょう。

冬も水分補給を忘れずに!

「脱水」といえば、夏に起こると考えがちですが、冬でも、空気が乾燥していたり、汗をかかないために喉の渇きに気がつかなかったりして、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。

保護者の皆さまへ

★毎日、生徒や同居する家族の体調確認と体温測定をお願いします★

- ①生徒や同居する家族に、発熱や風邪症状等の普段と違う様子がある
 - ②生徒や同居する家族が PCR 検査を受ける・濃厚接触者と判定される
- 上記に当てはまる場合は、登校前に学校へご連絡していただきますようお願いいたします。

TEL:098-973-1661 部屋担当担任まで

※繋がらない場合、休日・夜間は Mail : school@okiko-sh.open.ed.jp へご連絡ください。

