

ほけんだより 6月

南中学校 保健室

R3.6



ソーシャル
離れて!
ディスタンス

感染予防を日常的に行う新しい生活様式が始まって1年以上が経ちました。マスク着用・手洗い・手指の消毒・ソーシャルディスタンスなどが普通の生活になってきましたね。外出の自粛が求められているので、遊びに行けず、みんなストレスがたまっていますよね。早くコロナウイルス感染症が落ち着いて、自由に出かけられる日が来ることが待ち遠しいですね。

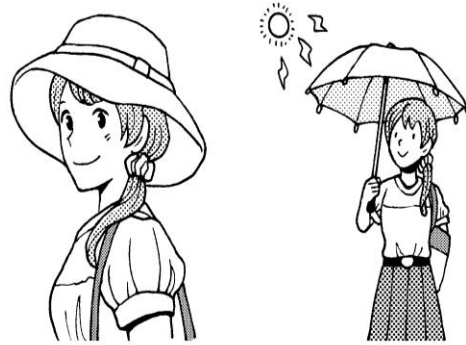
熱中症の予防

こまめに水分補給



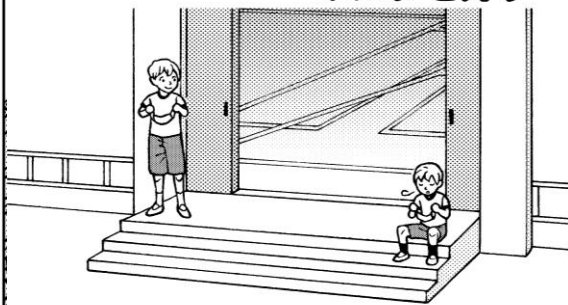
熱中症予防のためには、喉が渇く前に水分補給を

帽子や日傘を活用



帽子や日傘を使って、日差しを防ぎます

熱中症を防ぐため 距離をとれば マスクを外す



熱中症予防のため、運動時の休けいでは、ほかの人と2メートル以上距離をとってマスクを外します。

規則正しい生活を心がける



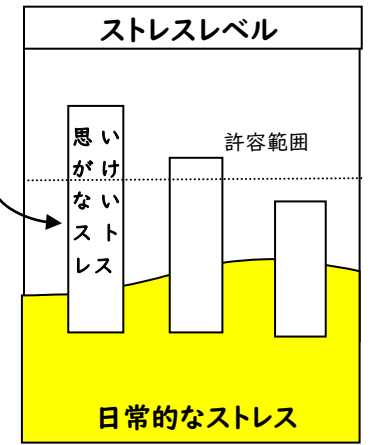
食事と睡眠をしっかりとり、体力低下を防ぎます

思春期のストレス

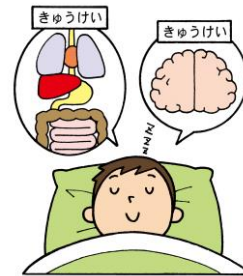


学校での人間関係や勉強のプレッシャーなど、ストレスは誰もが感じるものです。ストレスには、「日常的なストレス（人間関係、勉強など）」と「思いがけないストレス（失恋など）」があり、この合計が許容範囲を超えると、生活習慣も乱れて「心の不調」を来しやすくなります。

心と体の健康のためには、休養や睡眠、食事、運動などの生活習慣を整えることが重要です。よく眠れない、不安、イライラするなどの不調があれば、信頼できる人に話をすることがストレスを和らげることになります。



すいみんはとっても大切



すいみんは、心と体の休養や記憶の定着のために必要で、ストレスがたまってもしっかりなすいみんをとることで心の安定を保つことができます。

しかし、しっかりとすいみんが取れていないままだと、疲れとストレスがたまってしまいうつ病などの心の病気になることがあります。

すいみんリズムがずれてしまっている人は、夜寝る前にパソコンやスマートホンをみないようにしましょう。朝に光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

