

疲れを溜めないようにしていきましょう

連休中の生活はいかがだったでしょうか。部活だった人、バイトだった人、おうちでゆっくり過ごした人等、様々かと思えます。連休明けから疲れによると思われる体調不良を訴える人がちらほら見られます。5月は4月から気を張っていた分の疲れが出やすい時期です。十分な睡眠と栄養を摂り、疲れを溜めないようにしていきたいですね。気分転換やホッとできる時間をもつことも大切です。

発熱や風邪症状がある場合は、おうちで休みましょう

- * 自分自身、または同居者に発熱や風邪症状がある場合は、おうちで休みます。
熱がなくても咳や倦怠感、喉の痛みなど、風邪のような症状がある場合は休みます。
(欠席にはなりません。)

- * 発熱等の症状のある人 → かかりつけ医等の近くの医療機関にまず電話で相談
【かかりつけ医がない・相談先が分からない場合】
受診・相談センター（コールセンター）に電話：022-398-9211（24時間受付）

いつも準備しておくもの！！

- ハンカチ
- ティッシュ
- 予備のマスク
- 生理用品




伸びた爪は危険です！！

爪が伸びていると、自分も他の人も怪我をする危険があります。爪はおうちで切ってきましょう！



5月の健康診断

日(曜日)	時 間	検査項目	対 象	注意事項
19日(水)	9:00~	歯科検診	3年生 1年1組・2組	朝、歯磨きをしてきましょう。 
20日(木)	9:00~	歯科検診	2年生 1年3組	
21日(金)	9:50までに 各自保健室に提出	尿検査	二次検査対象者 一次検査未提出者	容器をなくした人は前日までに保健室にもらいにきてください。

※5/14(金)に予定していた眼科検診は、医療機関のワクチン接種に伴う関係で、7/5(月)に延期になりました。

◆◇ こころと体のセルフケア ◇◆

体を動かす

ウォーキングや軽いランニング、サイクリング、ダンスなどがおすすめ。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標にしましょう。



音楽を聞いたり，歌を歌う

そのときどきの気分にあった曲を選んで，音楽にひたりましょう。

腹式呼吸をくりかえす

背筋を伸ばして軽く目を閉じおなかに手を当てます。「いーち，にー，さーん」と頭の中で数えながら，ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら，同じように3秒数えながら，今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらいくりかえします。



今の気持ちを書いてみる

文章を書くのが苦手なら，イラストやマンガ，あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも OK。携帯やパソコンを使っても OK。

失敗したら笑ってみる

どんなにシリアスに見える出来事でも，見方を変えたと笑える側面があるもの。それに気付くと，物事がグッと楽になります。もし失敗してしまったら，自分を責めたり恥じたりするのではなく，いっそのことそれを潔く認めて，「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。



「なりたい自分」に目を向ける

「こんなふうになるといいな」と，今あなたが思っている理想を思い浮かべます。具体的なイメージが浮かんだら，その第一歩になる，小さいけれども重要と思える目標を立てて実行します。実行しやすくて無理なくできそうなことから始めるのがポイント。最初の目標がクリアできたら，自分をほめてあげましょう。

