

# ほけんだより 1月号

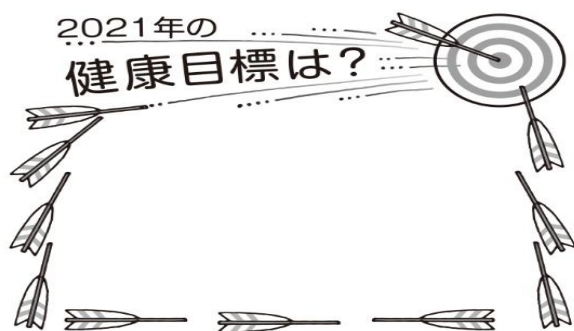


令和3年1月8日  
大阪市立新東淀中学校

あけましておめでとうございます（＾＾）新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか？

年末年始も新型コロナウイルスのニュースがたくさんありましたが、感染状況は厳しさを増しています。大阪府におけるレッドステージも延長されました。引き続き感染予防対策を行って自分がかからないように、周囲にうつさないように気をつけましょう。

みなさんの今年の目標は何ですか？どんな目標も、その土台となるのは元気な心と体です。これから冬本番の寒さとなっていきますが、目標達成＋寒さに負けないためにも、健康な心と体をつくっていきましょう。ぜひ、健康目標も考えてくださいね。



## 出席停止となります

### □ 新型コロナウイルス感染症

- ①本人が感染したとき
- ②保健所から濃厚接触者と認定されたとき
- ③同居家族がPCR検査や抗原検査を受けることとなったとき

### □ 発熱等かぜ症状のあるとき

医師の指示に従う。受診できなかった場合は症状のなくなったのち2日経ってから登校可

### □ 同居家族が体調不良のとき

同居家族のうち1人でも、かぜ症状や発熱が続く等、かかりつけ医又は「新型コロナ受診相談センター」に相談すべき症状がみられるとき

### □ インフルエンザ

医師の指示に従う。基準は発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止。

‘本人の発熱等かぜ症状’や‘インフルエンザ’のときは登校できる日を病院で聞いてください。  
やむをえず聞けなかったときは基準に従って休みます。

コロナ渦の生活が長引いています…

## 心や体に変化はありませんか？

色々なことに気を使わないといけなかったり、自由に行動できなかったりなど、一つ一つのことはささいなことでもストレスが溜まってきていないですか？

なんとなく不安

食欲がない

なんとなく体調が悪い

イライラすることが多くなった

こんな時は、友達や家族、先生などに気持ちを話してみましょう。話すだけでも気持ちがスッキリしますよ。もちろん保健室やスクールカウンセラーの先生にも相談できます。



上手に息抜き  
できていますか？

## おすすめリフレッシュ

**【受】** 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんとかく」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています



しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪い」と思ったら、早めからだを休めましょう。



夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところが多いため、生活のサイクルを朝型にしておきましょう。



睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

受験生のみなさんへ



ほかにも！

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など