

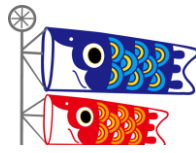
動画配信授業が始まります。

休校中に、インターネットを使う時間が増えた人も多いと思います。

今後、動画配信授業が始まれば、楽しみです。健康面で心配なこともあります。次の通り、健康を維持しながら動画配信授業を受ける準備をしましょう。

【健康面での留意点】 □◆□◆□◆□◆

- 1 1日のスケジュールを立てましょう。
 - ・起床時間は学校がある時の起床時刻と1時間以上ずれないようにしましょう。
 - ・ストレッチ、部活動の筋トレ、マスクをしてジョギングなど、必ず運動を取り入れましょう。
 - ・平日と休日のめりはりをつけましょう。(休日は読書、ゲーム、SNS、趣味など)
 - ・新型コロナウイルス関連の情報ばかり見て不安になっていませんか。時間を設定して情報収集をしましょう。
- 2 視力低下や健康被害を防ぎましょう。
 - ・インターネットの長時間使用で、目の疲れ、ドライアイ、視力低下、目の周囲の血流不足による頭痛がおこることがあります。
 - ・同じ姿勢を続けることで、首の痛み、肩こり、頭痛、吐き気などがおこることも考えられます。
 - ・動画配信授業は、学習機で受けましょう。
 - ・画面を見る時は、30 cm以上離し、一つの動画授業が終わったら、席から離れて画面から目を離しましょう。
 - ・ブルーライトカットめがねは目の疲れを予防できます。
- 3 寝る前のタブレットなどの使用は、睡眠を促すメラトニンというホルモンがでにくくなり、寝つきが悪くなります。寝る前は使わないようにしましょう。



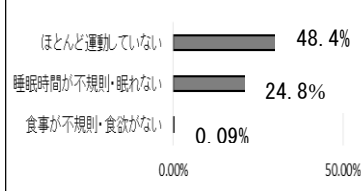
○I期前半の保健目標○

- ・一日の過ごし方の計画を立て、規則正しい生活をしよう。
- ・新型コロナウイルスの感染症を予防しよう。

例 規則ただ子さんの快適生活

6:30	起床,着替え
7:00	朝食・ストレッチ・新聞を読む
8:00	予習,教材準備
9:00	動画配信授業
12:00	昼食・ストレッチ
14:00	復習
16:00	運動(卓球素振り)
17:00	洗濯物をたたむ自由
18:30	夕食・テレビ・自由
20:30	復習・予習
22:30	就寝

3年生「心の健康観察」テストメール結果



3年生は休校中の食事は規則正しく食べているようで、すばらしいです。しかし、4人に1人が睡眠に問題があり、ほとんど運動していない人が半分以上です。少し体を動かすと、夜眠れるかもしれません。

附中の

保健室の窓から

R2.5.7
附属中学校
保健だより
第2号
文責 田中

インターネットの利用について

インターネットは便利なものですが、反面、犯罪に巻き込まれたり、様々なトラブルのきっかけになったりするなど、残念なところもあります。インターネットを賢く活用する工夫を、この機会に保護者の方と話し合しましょう。

- 例・不適切な投稿・グループトークなどでの悪口や仲間はずれ・真実でない情報を流す・うのみにする。
・詐欺やコンピューターウイルスなどによる不当請求

スクールカウンセラーによる電話相談

「友達に会いたい」「部活がしたい」慣れない生活でストレスはたまっていますか。スクールカウンセラー高島先生の5月の来校日は、5月11・18日(月)です。新型コロナウイルス感染症予防のため電話相談とします。相談を希望する保護者、生徒の皆さんは、事前に田中(097-543-6731)に連絡し予約をお願いします。また、養護教諭による健康相談も随時実施します。心身の健康に心配な点があれば、ご連絡ください。

今後の大切な連絡です。

- 1 stay home 週間です。引き続き、外出は控え、外出時は3密を避け、帰宅後は流水と石けんで手を洗いましょう。
- 2 登校する際は健康観察カードを持参してください。検温やカード、サインを忘れた人は教室に入らずに学年相談室にいる先生に申し出てください。
- 3 5月に実施予定の歯科健診、内科検診、検尿は延期します。お子様の身体症状にご注意いただき、必要があれば主治医に相談してください。
- 4 心臓検診の心臓検診調査票を本日記布します。次回登校日に忘れないように持ってきてください。(1年生のみ)
- 5 今後、一斉メールで心の健康観察をすることがあります。原則、生徒の皆さんが入力をしてください。
- 6 新型コロナウイルス感染症に伴う重症化リスクのある基礎疾患(心疾患、呼吸器疾患、腎疾患、糖尿病、免疫抑制剤の使用など)のある人で、登校に関して不安なことがある場合は主治医にご相談の上、学校にご連絡ください。
- 7 日本赤十字社「ウイルスの次にやってくるもの」で検索した動画をご覧いただき、一人一人の考えを深めたいものです。

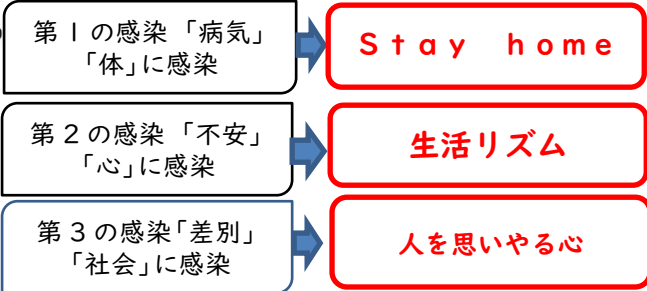
重要

新型コロナウイルス感染症に伴う心のケア

～生徒・保護者の皆様へ～

休校が延長となり本当に残念ですが、本日、生徒の皆さんと少しの時間でも接することができてうれしく思います。「友達に会いたい」「部活がしたい」「受験が心配」など、自宅にいる皆さんの気持ちを思うと、胸が痛みます。しかし、今の状況は誰が悪いわけでもありません。現実をそのまま静かに受け止め、今、自分のできることをしていきましょう。

1 新型コロナウイルスの3つの感染とその予防・・・私たちの体と心と社会に感染します。



【Stay homeでおこる気持ちや行動の変化】

- ① 不安や孤独感が大きくなりやすい。
 - ・体調が気になってしかたがない。
 - ・家族や友人が感染するのではないかと心配
 - ・悪いことばかり考えてしまう。
 - ・友達と会えなくて寂しい。
 - ・これから先がわからず、あせる。
- ② 不安や孤独感が高まると、周囲を攻撃したくなる。
 - ・外出できない、したいことができないので不安や怒りを感じる。
 - ・怒りを家族にぶつけたり、自分を責めたくなったりする。

※日本赤十字社 HP「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」参照

新型コロナウイルス感染症の影響で、皆さんの生活が大きく変化したのですから、右のような気持ちは、誰にでも起きて当たり前のことです。よくあることだと知っておいてください。

大切なことは、もしあなたにこのような気持ちが起こっているなら、それに気付き対策をとることです。

2 どのように考え、過ごしたらよいのでしょうか。

- 1 感染予防に気をつけながら、規則正しい生活、普段どりの生活をつづけてください。
 - ・朝起きてカーテンを開ける・ごはんを食べる・顔を洗う・歯をみがく・着替える・勉強する・運動する・家族と友達と会話をする(電話、メール、SNSなどは時間を決めて)・趣味の時間をもつ・夜寝る
 - ・いつもとちがうことは人ごみに行かないことだけです。
- 2 つらいことやいやなことだけでなく、楽しいことや面白いことに気づいてみましょう。
 - ・例えば、楽しいできごとやニュース、ほほえましい動物の動画、好きな芸能人の動画を見る。
 - ・読書をする。・庭の草むしりをする。・本を読む。・部屋の模様替えをする。
 - ・家の前で素振りをする。・人と2メートル以上の距離を保って散歩をする
- 3 新型コロナのせいにして、生活リズムをくずしたり、昼寝をしすぎたりしてはいけません。
- 4 長時間、テレビやネットで新型コロナウイルスの情報を集めないでください。
 - ・真実でない情報に振り回されない。ツイッターや掲示板は、空想や希望、意図的にゆがんだ情報が書かれていることもある。
- 5 ゲームやインターネットをする時は時間を決めましょう。ゲーム以外の遊びも考えましょう。
- 6 苦手教科の復習をするには、よいチャンスです。また、新しい教科書を読む、予習をするなど自分で勉強することをさがしましょう。



生徒の皆さんへ

お元気ですか。保健室の田中です。今、大切なことは「できないことをずっと思うのではなく、できることを考え、行うこと」です。それでも、人間ですから、つらくなることは誰にもあります。そんな時は、一人で抱えずに、まず、担任の先生に相談してください。アンケートに記入してもよいです。担任の先生はクラスの分を丁寧に見てください。体や心の問題はスクールカウンセラーや田中でもかまいません。一緒に考えていきましょう。また、今、先生方は、みなさんの顔を思い浮かべながら、試行錯誤を重ね、はりきって動画配信授業をつくっています。楽しみにしてくださいね。

保護者の皆様

この度の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、お子様のこと、受験生、低年齢や高齢者、遠方に在住のご家族、お仕事のことなど、大変な日々が続いていることと存じます。

お子様と一緒にいる時間が長くなることで、つい、「〇〇して」ということが多くなりがちです。心配だからこそ言いたいこともたくさんありますが、ご家族と一緒に笑う時間さえあれば、きっと子どもたちは、大人が思う以上に、たくましく環境になじんでいけるのではないかと思います。今の状況を学校とご家庭で協力して、子どもの成長を育みたいと考えております。今後ともよろしく願いいたします。